Danaela- Daliela

RUNA

~Murmurul Creației~

Cuprins:

Coperta ……..1

Dedicație…… 2

Introducere…….. 4

De ce am ales Rune Armanen…… 7

Tăcerea spațiului alb……. .11

Contemplarea RUNELOR…… 16

Pozițiile corpului în practica Runelor…… 21

Runele - codul omenirii ……32

Descoperirile lui Calligaris……..36

Armonizare Corp-Suflet-Minte……44

Cele 18 Rune, de la FA la GIBOR le găsiți ca pagini pe blog

Dragă cititorule,

Cartea unui Mister o ai acum în mâinile tale. Ți-aș putea spune că este cartea pe care o așteptai, o doreai. Nimeni nu poate ști asta decât la final. Atunci când Runele devin murmur ascuns în ființa ta. Ele sunt secretul, pe care în forme nebănuite încă, îl vei deslușI pentru tine.

Rună înseamnă secret, mister –fapt sau lucru ascuns şi înțelepciune! Nu încerc să dau alte definiții deoarece aș limita ceea ce runele cuprind şi pot revela fiecăruia: funcția lor magică.

Runele, de sute sau mii de ani, au rămas inscripționate în piatră, pe obiecte de metal, ceramică. Limbaj secret, alfabet sau ritual sacru?! Fiecare variantă a fost analizată, interpretată, nuanțată. Duhul lor a rămas același: de nespus în cuvinte, doar de trăit.

Nu se ştie nici acum cu certitudine când au apărut: în epoca pietrei, a bronzului… Numai la popoarele nordice?! Răspunsurile le las în seama împătimiților, antropologilor, arheologilor. Oamenii de ştiinţă încă nu s-au pus de acord asupra originii lor.

Hávamál- Balada Celui Prea Înalt, este prezentat ca un singur poem în **Codex Regius**, o colecție de poezii vechi norvegiene din epoca vikingă. Este editat în 165 stanze, de către Bellows (1936). *Codex Regius* este o importantă sursă pentru a cunoaşte mitologia nordică şi legende eroice germanice.

Poeziile din *Hávamál* sunt considerate în mod tradițional ca fiind compuse din cel puțin cinci părți independente:

1. *Gestaþáttr* , sau *Hávamál* propriu - zis, (strofele 1-80), o colecție de proverbe
2. O disertație asupra credinței femeilor (strofele 81-95), a poveştilor de dragoste ale lui Odin (96-102, 103-110)
3. *Loddfáfnismál* (strofele 111-138), o colecție de versuri, adresată unui anumit Loddfáfnir
4. *Rúnatal* (strofele 139-146), sacrificiul lui Odin pentru a primi runele, atârnat de Copacul Lumii, Yggdrasil, introductiv la *Ljóðatal*
5. *Ljóðatal* (strofele 147-165), o colecție de farmece, cântece (*ljóð*). Simbolurile nu sunt date, ci doar aplicarea lor şi efectul pe care îl produc. Şi în variantele celtice, engleze, *Hávamál* se termină cu o listă de farmece magice (cele18 rune).

Au fost păstrate trei poeme diferite despre **Rune**: **Poemul Rune Anglo-Saxon** , **Poemul Runei Norvegiene şi Poemul Runei** din **Islanda**. Diferențele dintre ele sunt doar a formei literare de redare nu şi a conținutului.

Yggdrasil, arborele celtic al vieții este compus din 9 lumi (sau 9 emanații ale creației).

Lumea de Sus compusă din Vanaheim –Asgard (Wallhalla) – Nifelheim (Alfheim);

Lumea de Mijloc (lumea oamenilor) compusă din Ljossalfheim-Midgard-Svartallheim; și **Lumea de Jos** compusă din Muspellsheim-Helheim-Jotunheim.

Denumirile pot fi diferite în funcție de regiune.

Odin, zeul suprem al lui Aesir (neamul zeilor) a stat agățat de Copacul Lumii, Yggdrasil, nouă zile și nouă nopți pentru a dobândi cunoașterea Runelor - simboluri ale înțelepciunii și ale puterii magice. Fără apă, fără hrană, având sulița înfiptă în corp (ritual inițiatic). În a noua zi a auzit cântecul murmurat al Nornelor. Frânghia s-a desfăcut și Odin, în căderea lui, a reușit să apuce Runele care apăruseră gravate pe scoarța Copacului Yggdrasil. Sunt multe variante ale acestei legende, esența lor fiind aceeași. Runele au fost câștigate printr-un sacrificiu de Odin.

Alt ritual este înfăptuit când și-a scos un ochi ca plată pentru a putea bea din **Well of Urd**, izvorul aflat sub Yggdrasil, o sursă de înțelepciune incredibilă. Odin pătrunde astfel în tainele magiei. La fel ca șamanii, el poate să-și schimbe forma, poate să-și trimită spiritul sub forma unor animale. Cunoaște tainele vieții și ale morții. Evident aplicându-le pentru a-și păstra puterea supremă.

Runele nu au fost niciodată inventate, ele sunt forțe eterne, preexistente pe care Odin însuși le-a dorit. Cum au ajuns ele printre oameni, legendele nu spun, ne lasă doar să încercăm a descifra și acest mister.

Se desprind câteva aspecte: zeii știau de existența Runelor dar nu le aveau. Obținerea lor de către Odin a însemnat o inițere în Tainele tuturor celor nouă lumi ale arborelui Yggdrasil. Ele apar scrijelite, sculptate pe scoarța arborelui *atunci când Nornele încep să cânte*. Nornele, zeițele destinului, ale vieții și sfârșitului ei, sunt cele care îngrijesc *rădăcinile* Arborelui Lumii, udându-l cu cea mai limpede apă din fântâna lor, unde nici zeii nu aveau acces.

Legendele, trebuie întâi înțelese cu inima și apoi, explicate. Noile zeități au luat locul celor dinaintea lor, așa cum s-a întâmplat ciclic în omenire. Iar preluarea nu a fost întotdeauna pașnică. Zeițele au fost mereu mediatoare, un rol trecut, de obicei sub adâncă tăcere. Poate, asta a fost voia lor.

***

Pornim într-o călătorie fascinantă pe tărâmul Runelor care se dovedește a fi știința cea mai exactă a zilelor noastre. Vă veți convinge parcurgând capitolele cărții. Va trebui să stăm comod în fotoliu, să citim, să re-citim, activând unda cuantică - legătură directă cu Runa personală. E simplu?! Da! aveți această carte care cuprinde informațiile necesare. Apoi urmează MAGIA RUNELOR: practica! Însuși mărețul Odin, cât era de Zeu, a trebuit să facă *ceva el însuși*, trecând prin probe inițiatice, care pot veni și pentru noi, când vom fi demni de a auzi „Cântecul Runelor" în ființa noastră. Atunci, vor *cădea lanțurile*, *se vor desface legăturile* și ne vom elibera. Nu este o promisiune, ci realitatea pe care mulți o experimentează acum, în aceste clipe. Arborele Lumii este și în noi, în fiecare.

Runele sunt ***cheile energiilor creatoare ale existenței,*** sunt *Gânduri – Cuvinte*. Sunt *Semnele* care ne revigorează amintirile păstrate, intacte, în inconștient. Chemarea lor se aude, se simte doar în adâncul inimii.

Știu Cântece magice

pe care nicio femeie înțeleaptă nu le știe

Si niciunul dintre copiii oamenilor.

Primul Cântec este AJUTOR, si ajutor va fi

pentru întristare, durere si orice altă suferință.

Este promisiunea Nornelor. Toate cele 18 Cântece magice *sunt cântate de Norne*. Sunt adresate lui Odin sau celor care vor să le audă, să le înțeleagă, să le manifeste în lume.

Chiar dacă apare senzația că unele stanze sunt alcătuite de Odin (era normal să se facă asemenea modificări), deplina înțelegere a Înțelepciunii cuprinse în ele apare atunci când le rostiți ca și cum le-ați auzi și *incanta odată cu Nornele*. Pentru femei este mai simplu, legătura lor este directă. Cu Nornele nu este de glumit și a recunoaște că este Darul lor înseamnă și o protecție de care avem nevoie.

Runele pot fi folosite în multe scopuri. De divinație, de protecție, de vindecare, de transformare, de a transmite mesaje etc.

Nu este suficient să le desenăm, să memorăm atributele lor. Trebuie să trăim experiențele energiei fiecărei Rune. Începând cu **Runa Personală!** Învățarea Runelor, ca și a altor Simboluri, cere disciplină: Corpul deține **Marea Carte a Vieții** pe care mentalul o citește!

De ce am ales Rune Armanen

Începutul sec. XX a venit cu descoperiri majore în zona științei. S-au format grupuri de intelectuali, filozofi, pentru care știința, care determina apariția unei bunăstări materiale, ducea la **dezvrăjirea lumii** cum a profețit **Max Weber,** în 1917 prin oraculara sintagmă *die Entzauberung der Welt*, considerată chintesența teoriei sociologice a Occidentului acelui timp. Credeau că va disparea **ultima şi cea mai sublimă valoare: magia,** și urmează atrofierea ***„forţelor incalculabile ale misterului şi pustiul dezvrăjirii.***

Guido von List, *invincibilului tribun al revrăjirii lumii (*note din biografia lui sunt la finalul cărții), a fost primul care a făcut asocierea celor 18 rune din Armanen Futharkh, cu cele 18 stanze ale runelor care i-au fost dezvăluite lui Odin în *Hávamál Cuvintele Celui Înalt*, în secțiunea cunoscută sub numele de *Rúnatáls-thättr-Odhins* (*Rădăcina* înțelepciunii lui Odin). *Re-vrăjirea va deveni* ***Tradiţie primordială.***

Se știe că **Rune Armanen** au fost folosite de naziști. Scopul în care au fost aplicate, multele filozofii care au apărut privind omul arian sunt cunoscute. Războiul, dintotdeauna a avut și asemenea „arme oculte" de care nici azi nu ducem lipsă, ba sunt și mai sofisticate, îmbinând puterea umană cu cea a aparaturii. *Runele moderne armanen* și-au dovedit eficacitatea acum, în timpurile noastre.

Ulterior s-a făcut corelarea fiecărei *Rune* cu elementele chimice din *Tabelul periodic al elementelor*, care are 18 grupe. Fiecare *Rună* are elemente chimice specifice, așa cum veți citi la *Runa Personală*. Materia din care sunt alcătuite corpurile oamenilor, depinde de nivelele lor de conştiinţă, semănând doar aparent. În realitate, ele sunt alcătuite din elemente chimice diferite, a căror concentrație, pondere, au însemnătate pentru toate corpurile, corespund nivelului de evoluţie.

Simbolurile celor **18 Rune Armanen** sunt, prin reprezentarea grafică, **Hexagonul** cu cele trei diametre, reprezentând perfecțiunea **Cristalului Lumii.**

Citind cartea veți descoperi și alte motive, unele personale, de a învăța practica cu Rune Armanen.

Runele sunt cheile care oferă acces la descătușarea puterilor interioare. E un program subtil, încât realizezi după o perioadă, acțiunea lor benefică, constantă.

Runa Personală este indicat să o aveți tot timpul cu voi pentru că fiecare simbol runic oferă acces la puterea specifică din Creație care vă este necesară. Creăm **câmpuri runice** care devin tot mai puternice prin legăturile pe care, ne vom convinge singuri, nu e cazul să le întrerupem.

Runele sunt simboluri/energii, pe mai multe niveluri energetice, tot mai subtile, dar cu atât mai puternice. **Murmurând *Runa Personală***, *Câmpul din jurul nostru se activează tot mai mult*. Nu e un miracol, nu e vrăjitorie, ci sunt (deja) principii din fizica cuantică, bine documentate, și la îndemâna celor care vor să știe mai mult. *Fiecare Rună are o frecvență specifică de sunet,* care armonizează aspecte din noi, din viața noastră, *repetată constant*. Aceasta este baza practicii.

Transmiterea informațiilor *este* o Inițiere. *Transferul Inițierii* presupune cunoașterea în totalitate a celor optsprezece **Rune**, fiecare reprezentând un aspect complementar al nostru.

Runa personală conține întreaga memorie a celorlalte.

Runele dezvoltă latura de vindecare și protecție, atât la nivel fizic cât și energetic.
Marile învățături ale înaintașilor conțin memoria Întregului din care am plecat, alcătuiți fiind din energiile primordiale care au devenit Materie. Evoluția înseamnă a învăța folosirea treptată a acestor energii primordiale. Învățăturile *magice* conțin în ele un volum uriaș de soluții, elemente materiale care acționează ca liant pentru cele emoționale, psihice, prin Ritualuri care se învață treptat, când sunt bine deslușite învățăturile, altfel putând da naștere doar unor simple regizări. Nu numai că am fost, dar suntem ființe magice care încep să devină conștiente de ele însele. Înainte erau doar cele care primeau menirea de a ocroti un grup, o așezare. Acum se poate atinge nivelul critic, în masă, a celor care pornesc pe calea desăvârșirii.

Natura hipnagogă* , din care s-au dezvoltat multe ramuri ale psihologiei, și inducția telepatică fac parte din arsenalul practicilor ritualice. Nimic nou sub soare, nu?! Magia fitoterapeutică a devenit știință, însă fără subtilitățile care ar ajuta mult. Deocamdată, e bine și așa!

Dezvoltarea *capacităților extrasenzoriale* apare în timp. Pot fi, la început, atât de subtile încât nu le dăm importanță, nu le aprofundăm pentru că avem anumite așteptări, însă fiecare are darul lui personal.

Peste tot în lume sunt patru mari domenii:

- **Magia farmecelor**, prin „aruncarea", proiectarea la distanță a unor influențe benefice sau malefice (N.B.- aparatele moderne se descurcă și ele bine).
- **Magia descântecelor** –a desfacerii fărmăcăturilor.
- **Magia terapeutică** folosită în vindecarea psihică, emoțională, fizică.
- **Tehnicile divinatorii.**

Fiecare având arsenalul propriu de instrumente. Le regăsim și în ritualurile religiilor contemporane. La intervale ciclice, a avut loc o revoluție a conștienței umane, preluată de cei care au înțeles oportunitățile, formând, atrăgând grupuri mai mari sau mai mici. Beneficitatea grupurilor a fost necesară.

CREDINȚA a rămas: **Credința ETERNULUI** și a **ETERNITĂȚII**.

Rolul pragmatic asumat de magi-magiciene era și este, de a rezolva o problemă, de a dezlega văzutele și nevăzutele, de a obloji, și **nu** de a invoca zeii și a aștepta rezolvarea.

Toate acestea, și încă multe altele, sunt percepute acum de cei care își caută un drum personal. *Teama indusă* că există o contradicție între religiile actuale, mai ales creștinismul** și vechile practici, ca și cele noi, nu-și are rostul, nu are sens. Ce facem pe aici, pe Planetă, ne privește pe fiecare și suntem responsabili. La capitolul responsabilitate avem carențe. Pornim cu avânt și, lăsăm pe altă dată. Măcar acumulăm cunoaștere! Tot e ceva, decât nimic. Însă e nevoie să recunoaștem că atât putem, sau vrem. Mai bine așa, decât să dezavuăm ceea ce nu ducem la final. Mulți intrau în Templu, puțini primeau Inițierile.

Tainele vin de la începuturile timpurilor. Sunt atât de complexe încât parcă s-au născut din prima răsuflare a omenirii primită de la Creator. Runele sunt aspecte multiple ale Frumuseții, Armoniei, Puterii din noi, păstrate în sipetul Naturii. De aici au izvorât poveștile, legendele despre fapte care ne uimesc și astăzi.

Runele sunt Sacre! Forța, Magia lor este reală iar profanul din noi nu are ce interpreta.

Nu este o carte despre divinația cu **Rune.** Acest aspect poate apărea, implicit, mai târziu, atunci când veți cunoaște energiile specifice fiecărei **Rune**.

Universul comunică prin sunete. Am învățat să vorbim, dar am ajuns să ne ascundem după cuvinte. Rațiunea e rece, prin ea ne detașăm emoțional de clipa prezentă, pe care nu avem cum să o trăim atunci când apare comparația făcută cu ceva trăit în trecut. Încercăm să ne potolim gândirea în loc să ne ascultăm trupul. Clipa întoarcerii spre inteligența lui va fi făcută mereu doar în prezent. Odată ce veți simți, trăi, respira, manifesta **Runele**, veți crea o undă de legătură cu tărâmurile energiilor creative ale universului.

* ***hipnagogic, ~ă*** *a* [At: DN[3] / Pl: *~ici, ~ice* / E: fr ***hypnagogique***] **1-2** Referitor la stările (care conduc la somn sau) care sunt intermediare între veghe și somn. **3** Specific stărilor de somnolență. **4** Care aparține stărilor de somnolență. sursa: MDA2 (2010)

** **Creștinism**- o religie avraamică, monoteistă, bazată pe viața și învățăturile lui Isus Hristos. „Creștin" derivă din limba greacă comună, de la cuvântul Christos, o traducere a termenului Mesia din *ebraica* biblică arhaică.

Tăcerea spațiului alb

Vei găsi runele,

strofe pline de înțelesuri, strofe foarte puternice, strofe foarte pline de forță,

pe care Fimbul le-a vopsit, pe care Ginnregin le-a modelat, pe care zeul Hropt le-a sculptat.

*

Să știi cum să le sculptezi, cum să le citești, cum să le colorezi,

cum să le mânuiești, cum să le întrebi,

cum să le mânjești cu sânge,

cum să le trimiți, cum să le sacrifici.

*

O, copile al omului, dacă aceste cântece

sunt de neînvățat pentru tine în vecii vecilor,

Apucă-le de îndată ce pui mâna pe ele,

folosește-le de îndată ce afli de ele.

Mândrește-te dacă le reții! - Havamal

Semnele și simbolurile guvernează lumea, nu cuvintele și legile – Confucius

Sperăm că învățând multe simboluri, ele ne vor aduce ceea ce dorim: sănătate, avere, iubire. Inițiații care le-au creat au pus în ele o intenție clară. *Prin inițiere, intenția celor care le-au creat ajunge la noi.*

Cum e mai bine să le desenăm?! Cu răbdare. Cu smerenie, cu eleganță în atitudinea corporală, cu atenția concentrată numai „acolo", pe foaia albă și pură, pe spațiul care va purta de acum înainte pecetea personală, un legământ între noi și Forța lui creatoare, că: vom fi sârguincioși, nu vom abandona, suntem demni de darul primit.

Runele, ca toate simbolurile, trebuie învățate, trebuie să te deprinzi cu ele, să ajungi tu personal în tărâmul lor. Apoi să le manifești, materializându-le. Când ți se vor deschide porțile, nimeni nu poate ști, decât tu, atunci când va sosi clipa magică.

Un simbol sacru când este creat, în el se află și sufletul celui care îl modelează, fiind el însuși un instrument care face vizibil un arhetip, aducând, manifestând, anumite energii în materie. Energii din ce în ce mai subtile, la care avem acces astăzi foarte mulți, față de doar câțiva inițiați, cum era înainte.

Mâna care trasează un simbol oglindește întotdeauna *Intenția* clară, bine definită, structurată, a sufletul celui care îl trasează. Scrisul obișnuit este un act prin care nu ne reflectăm gândurile, ci facem vizibile semnificațiile ascunse în noi. De asta e bine să avem un mic carnețel unde să notăm deslușirile care apar, deoarece le uităm. Starea în care ele vin nu o vom putea atinge din

nou (de obicei scurte fulgerări de stări theta), așa că rămâne doar o vagă amintire. *Cuvintele au semnificații ascunse care se materializează în mai multe etape ale percepției.*

Gândul izvorăște dintr-o scânteie divină. Un gând luminos este însoțit de acea scânteie. Poate deveni simbol sau text sacru. Să îl putem reda, înțelege, în starea obișnuită, nu reușim. Trebuie să ajungem treptat în zona lui de vibrație. Atunci mintea comunică cu inima, inima cu mintea, implicit cu întreaga ființă care suntem, alcătuită din miliarde de celule.

Când desenăm un Simbol trebuie să deprindem a avea control asupra degetelor, a mâinii, a corpului, să ne educăm prin *răbdare*. O simplă linie este alcătuită dintr-o multitudine de puncte. Pe fiecare trebuie să îl percepem pentru a trasa corect linia. Implicațiile sunt nevăzute, dar sigur pot fi înțelese. Așa vom concentra întreaga energie pe care dorim să o manifestăm, altminteri vor apărea acele senzații de necunoaștere, de lipsă a „ceva".

Creionul, stiloul, pana, penelul sau degetele, mâna sunt doar *instrumente*. Ele depind de cel care le dirijează cât mai conștient cu putință, pentru că vor reflecta, întotdeauna, *intenția* sufletului celui care le trasează (marea cunoaștere din subconștient).

Postura corpului trebuie să aibă *eleganța izvorâtă din sinceritate*. Se deprinde în timp, până devine impecabilă, făcând parte din noi. Verificându-ți atitudinea corporală, devii mai lucid, mai clar, conștient de tine, de cine ești, măcar în acele clipe. Pentru că nu facem asta aproape niciodată, mereu suntem cu gândurile în trecut sau în viitor. Când vrem să observăm prezentul, atunci: da, o facem. Fiți conștienți numai de postura corpului. E important cum poziționăm corpul, când el spune atâtea despre noi. Este o întreagă știință despre acest „amănunt". Nu vrem să avem controlul asupra corpului. Sau nu știm că putem face asta, decât în cazuri extreme, când încercăm chiar să vorbim organelor interne.

Detașat de orice alt stimul exterior, senin, trebuie să devii conștient doar de postură, fie că stai pe scaun, pe pat, pe pământ, în genunchi, ghemuit. Trebuie să fii în echilibru interior până te abandonezi doar *clipei creatoare*. Este a ta, și numai a ta! Când ești atent asupra posturii corpului, totul devine centrat asupra ta, *devii conștient că exiști*. Este o clipă minunată și te poți antrena așa, de mii de ori pe zi, cu beneficii imense, de neconceput acum. Știu că înțelegeți.

Unui privitor îi poate apărea ca fiind o postură ciudată, dacă stați pe ciuci, sau culcat, dar întotdeauna ea va fi frumoasă dacă vine din interior, din inimă. Nu uitați să vă căutați *eleganța gestului.* Cu cât o veți exersa cu atât va deveni parte din fiecare.

Încercarea de a desena cu **precizie** este primul imbold. Treptat trebuie depășit. Pentru că **precizia** aparține minții, învățăm doar tehnic. Devine repetitivă și așa, o rutină, neavând nicio semnificație sufletească.

Tehnica desenării, în redarea unui simbol, trebuie să aibă coordonarea sufletului. Se ajunge la un acord cu intenția gândului arhetipal, va apărea *lumina scânteii* care a creat gândul.

Liniștea interioară, postura elegantă și simplă, respectul interior față de intenția creatoare sunt atributele unui suflet care *vrea* cunoașterea cuprinsă într-un simbol, într-un text sacru. Ajung, după un timp să ne definească, să facă parte din manifestarea noastră.

Exercițiu, antrenament, repetiție constantă. Fiecare activitate de succes are un caracter repetitiv. Când batem un cui, niciodată intensitatea mișcărilor noastre nu va fi aceeași. Mereu va fi diferită până când știm că e de ajuns. Fiecare va avea timpul lui de desăvârșire.

Când devenim instrumentul de scris, coala albă, și însuși desenul, atunci respectul, sinceritatea, eleganța și obiectivitatea vor face parte din ființa noastră cea mai profundă. Vom stăpâni infinitul din noi. Nu va mai fi doar o redare tehnică a unui simbol, ci un gest definit al creației personale.

Acum va apărea a doua etapă. Cea pentru care ne-am pregătit prin exersare continuă. Am arătat că pot apărea diferite intensități ale punctelor atunci când trasăm o linie, un cerc, un simbol.

In *prima* etapă ele depind de concentrarea noastră. Ne învață o deprindere: răbdarea.

In a *doua* etapă vom fi atenți la ***spațiile albe***.

Când trasăm un simbol, la un moment dat, ridicăm mâna pentru următoarea linie. Dacă este un simbol precum cel al **Runei IS,** a cărei putere este forța gheții, înghețării, veți simți fiori traversând corpul în timp ce mâna alunecă pe foaia albă. Inima gheții este Focul. Știind Stanza Runei, când veți termina de trasat Runa IS, după sute, mii de încercări, veți stăpâni **Focul VIU**, din interiorul gheții. Și nu uitați: cântecele sunt metafore care conțin mai multe înțelesuri.

- *Memoria apei redă ceea ce am înmagazinat în ea doar atunci când este înghețată.*

Când ridicăm mâna pentru a trasa următoarea linie, sau într-un text, următoarea literă, apare „o suspendare”. Nu e așteptare, ci umplere cu un tip anume de energie. Întotdeauna va depinde de literă sau text, acea suspendare misterioasă căreia nu i-am dat (nu am știut) importanță. Acela este un *timp alb*, care și el lasă o urmă pe coala albă. Parcă o decupează. O pauză care umple,

reverberând, spațiile. Întotdeauna avem clipe albe, de suspendare, când scriem, când vorbim, când ne mișcăm, când cântăm, când dansăm.

Continuitatea vieții este dată de aceste spații albe și de timpi albi. Din ele ne luăm forța necesară următoarei manifestări, ca să fie o continuitate a unei linii sau mișcării. Altfel ar fi rupte, fără niciun înțeles, dizarmonioase. Nu sesizăm aceste armonii interioare și așa apar discontinuități în manifestarea noastră. Apar gânduri care ne rup de clipa prezentă. Nu continuăm o manifestare, ci o întrerupem și suntem dezamăgiți de „ceva", mai adăugând o neîmplinire la celelalte.

Exersarea nu este pentru a stăpâni ceea ce facem, ci pentru a ieși din vechi deprinderi de a avea noi totul sub control. Intrăm în teritoriul manifestării divine, creatoare, ne lăsăm ghidați doar de ea. Mâna noastră, corpul nostru sunt doar **instrumente ale Verbului divin**. Învățăm abandonarea în fața Înțelepciunii divine, creatoare.

Runele FA, AR, THOR, SIG... sunt energii care au anumite aspecte ale elementului Foc celest sau eteric, care poate fi adus în „stațiunea" pământeană, dacă suntem constanți în exersare.

Simbolurile din ReiKi, Runele, sunt aspectele vizibile prin care se vor manifesta spațiile albe din/în noi! Dacă vrem, dorim, aspirăm spre asta. Suntem asemenea unor palimpsesturi*. Fără prima etapă nu vom ajunge la cea de-a doua. Recomand de ani buni, a nu se desena Simbolurile rapid, cel mai adesea în aer. Creăm mișcări ale aerului, asemeni bătăilor aripilor unui fluture, care vor declanșa mișcări ale aerului, mult mai intense, în altă parte. Un simbol desenat aleator va crea dizarmonii pentru că noi *așa* l-am manifestat. Intenția poate fi bună dar manifestarea nu va fi asemenea pentru că ne lipsește concentrarea, eleganța gestului. *Mintea trebuie exersată mult, mult timp, pentru a reda rapid ceea ce Intenționăm.* A ne asuma, și nu a imita, sunt două aspecte diferite. Acum se știe că *reacțiile corpului sunt mai rapide decât procesarea mentală*. Sunt suficiente studii neurologice pe această temă.

Spațiile *dintre* liniile unui simbol, spațiile *dintre* litere, cuvinte, *dintre* gesturi- *spațiile albe* dintre nori, ramuri, frunze, spațiile dintre o formă și alta. Muzica există pentru că în spațiile albe dintre note *rezonează* nota anterioară. Altfel ea nu ar fi creată în lumea noastră. Cuvintele există datorită spațiilor albe. Cei care au creat literele știau asta. Scrierea hieratică era a magilor, a inițiaților, scrierea demotică a maselor.

Creionând un contur, cuprindem înăuntru un spațiu care va reverbera. Să îi lăsăm timp de manifestare. Acolo suntem noi cu adevărat. *Spațiul dintre gânduri!* El este spațiul vindecării,

împlinirii. Dincolo de rugă, de gând, este doar Tăcerea în care ne regăsim Forța Creatoare și de împlinire. Fie să aveți parte de EA !!!

*Conform **dexonline.ro:**

***PALIMPSÉST** *s.n.* 1. Pergament de pe care a fost ștearsă, răzuită scrierea inițială pentru a fi utilizat din nou și pe care se mai văd încă urmele vechii scrieri. 2. (*Fig.*) Scriere (veche) greu lizibilă datorită ștersăturilor și corecturilor. [Cf. fr. *palimpseste,* lat. *palimpsestus,* gr. *palimpsestos* < gr. *palin* – din nou, *psestos* – răzuit]. (sursa: DN (1986))

Contemplarea RUNELOR

Runele pot fi privite:

- ca **semne** (ca și hieroglifele, scrierea cuneiformă, minoică etc) au un aspect vizibil, devenit **scriere**, care este greu de descifrat acum. Această scriere a fost „aranjată" ca și alfabet, devenit chiar uzual o perioadă.

- ca **simboluri** care reliefează anumite aspecte generale, concise.

-sunt coduri de acces destinate celor care merită. Să nu se înțeleagă că numai unora „speciali". Sigur că există o anumită pre-destinare, pe care o putem urma sau nu.

Meritul se câștigă! Dacă vrei cu ardoare, vei căuta informații, le vei compara, le vei verifica prin practică. Acesta este pasul de pornire. Să te gândești numai la ele: un țel care va deveni atât de puternic încât îți va deschide accesul la următoarea etapă care va fi specifică:

-poți învăța despre vindecarea cu Rune (fizic-sufletește-mental),

-despre previziuni, Arta divinației,

-despre folosirea energiei lor specifice în alte scopuri: de a câștiga faimă, succes, avere.

-de protecție a unei comunități sau a ta,

-de înfrângere a unui dușman (discutabil, dar se poartă; depinde cum îl „înlăturăm"),

-de a îndepărta obstacole,

-de a atrage sau respinge pe cineva (acestea sunt domenii strict personalizate).

Runele sunt practice: atragem-respingem cu ajutorul lor! Clădim- dărâmăm, vindecăm-îmbolnăvim. Asta înseamnă că e nevoie de discernământ în practică. Istoria a demonstrat ce se poate face prin explodarea și exploatarea energiilor relevate de un simbol care din solar a devenit sinonim numai cu distrugerea.

Cum?!: folosind Simbolurile grafic, fizic, mental. Sunt *Coduri de acces* până unde poți tu ajunge.

Ce avem de făcut

Un mic ritual: începi cu **Consacrarea** (o găsești la finalul cărții), aprinzi o lumânare, urcând Lumina ei către cine simți că îți este ocrotire,

-activarea Suflului Runei Personale,

-murmurarea Stanzei Runei,

-activarea degetelor (lucrând și pe spațiile interdigitale) prin Metoda Calligaris,

-poziția degetelor și a corpului,

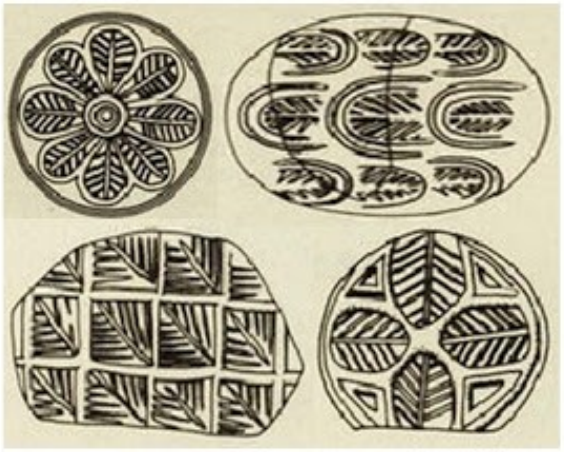
-murmurarea Suflului și stanzei Runei Personale.

În mare acesta ar fi **micul ritual zilnic** care poate dura 10 minunate. Sigur că poate fi reluat, ori de câte ori dorești, pe parcursul zilei și, îndeosebi seara. Este doar orientativ.

Fiecare Rună are puterea de a vă ajuta să deblocați și să dezlănțuiți forțele interioare, să depășiți orice limită și să creați calitatea vieții pe care o doriți pentru a vă atinge obiectivele și pentru a vă controla viața.

Am căutat metode practice, simple, aparent banale, derutând pe mulți care se așteaptă la cine știe ce contorsionări ale gândirii sau corpului. Utilizarea lor și-a dovedit eficacitatea la cei care au practicat. La finalul cărții vă așteaptă să le aplicați.

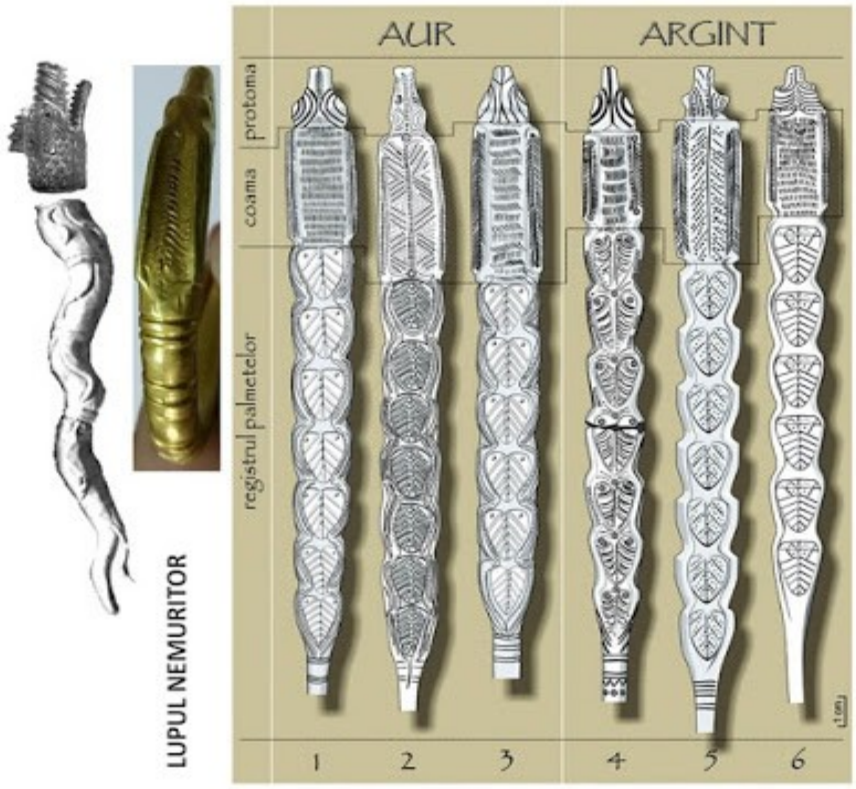
Runele sunt intuitive. Contemplarea lor duce la apariția acelei *unde de legătură între noi și ele*. Care depășește limitarea celor cinci simțuri. Folosind *simțurile de bază ale omenirii* (văz-desenăm, auz-incantăm, kinestezic-aplicăm simbolul cu mâna sau cu corpul, folosind miresme: tămâie, salvie etc), dirijăm forțele din noi spre un scop clar, nu după cum am tot fost determinați să le întrebuințăm, numai pe orizontala firii.



Pomul vieţii reprezentat pe
sigilii cretane din 3000-1500 î.e.n.

Pomul vieţii reprezentat pe
coifuri, vase, brăţări şi fibule geto-dace
confecţionate din aur şi argint,
din secolele V-I î.e.n.

*După ce mi-am dat toată silinţa, de multe ori în zadar, pentru a explica în articole academice semnificaţia Pomului Vieţii, am înţeles de ce anticii au ales să păstreze secretul asupra acestor cunoştinţe. Nu există cuvinte scrise care pot exprima în mod adecvat ideile complexe transmise de un puternic simbol vizual; dimpotrivă, ele tind să ascundă şi să denatureze mesajul său de bază, care poate fi intuitiv şi instantaneu înţeles prin <u>contemplare</u>, şi poate chiar să-l facă ridicol. Păstrând secretul asupra semnificației Pomului Vieţii, al cărui sens se dezvăluia numai prin aluzii şi enigme, i s-a adăugat o puternică eficacitate şi atracţie. (*Simo Parpola, Understanding the Tree of Life, 2002)



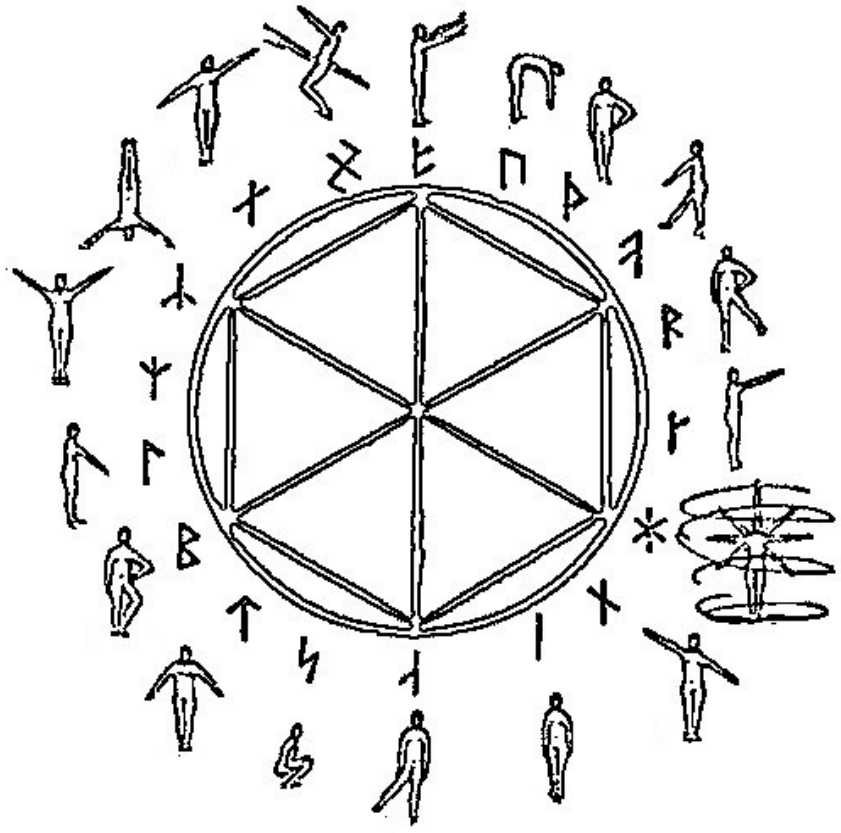
A purta o bijuterie inscripționată cu (de tine) **Runa personală**, inel sau pandantiv. A purta în geantă, în portofel, un mic desen cu **Runa personală**, a o desena (implementa energetic) în spațiul tău de acasă, de la birou. Sunt câteva din posibilitățile de a fi mereu în legătură cu aceste energii pentru a ne fi de folos.

Pe o poză desenați **Runa personală** acolo unde aveți probleme. Sau desenați conturul corpului. Vă puteți juca făcând din lut o mică statuetă:

Statuetele aparțin Culturii Cucuteni, ultima Culturii Sălcuța

Imaginile au fost preluate de pe situl: https://sites.google.com/site/seimenisatdinneolitic/3-1-10

Pozițiile corpului în practica Runelor



Ca să practicăm și să ajungem la o percepție din ce în ce mai subtilă, avem nevoie să acumulăm cât mai multă energie, corpul nostru să fie pregătit pentru energii din ce în ce mai puternice, apropiate de starea noastră inițială. E necesar să golim balastul vechilor deprinderi care ne ocupă tot timpul și ne macină energia prin structuri de joasă energie.

Femeile învață și ele, acum, exerciții destinate bărbaților, care s-au străduit să-și creeze depozitul energetic al corpului. Femeia deja îl are. *Uterul!* Cel care adăpostește viața. Funcția uterului nu este limitată doar la aspectul necesar perpetuării speciei umane. Ca să ne redescoperim adevărata

putere energetică trebuie să activăm *conștient* ceea ce deja avem. La finalul cărții veți găsi și exerciții specifice practicii feminine.

Bandha este definită ca „încuietoare" în majoritatea cărților de Yoga, referindu-se la trei centri energetici care trebuie închiși prin contracții ferme apoi relaxați, ca energia să circule.

Pare un paradox, dar ca să știm ce este relaxarea musculară, trebuie să facem o contracție puternică a mușchilor. Este un aspect de care devenim conștienți cu ușurință. Însă contracția-relaxarea musculară, provoacă un proces simultan, de deblocare la nivel mental.

Sunt trei Bandha care au impact la nivel fizic, mental, psihic și spiritual. Fiecare **Rună personală** va fi practicată ținând cont de ele.

Acțiunea celor trei Bandha este importantă și pentru coloana vertebrală și creier. Trunchiul cerebral și coloana vertebrală *sunt conectate cu energia Yin. Ambele energii, Yang și yin, se găsesc la nivelul sistemul nostru nervos. Cortexul cerebral, lobii frontali sunt Yang, iar coloana vertebrală și spațiile din creier unde este LCR (lichidul cefalorahidian) sunt Yin. Prin ele suntem în permanentă legătură cu energiile primordiale dar și unii cu alții, dincolo de timp și spațiu.*

Maha Bandha cuprinde: *Mula Bandha, Uddiyanna Bandha și Jalandhara Bandha.*

Bandha cuprinde contractarea a trei grupe de mușchi: ai perineului, ai abdomenului și ai gâtului.

Contracțiile acestor grupe de mușchi afectează sistemele nervos, circulator, respirator, endocrin și pe cel energetic al corpului. *Când se contractă un mușchi, un impuls nervos ajunge prin coloana vertebrală la creier, antrenând și alte circuite nervoase care vor determina un semnal de răspuns.*

1.Mula Bandha - contracția perineală - reprezintă închiderea părții de jos a unui tub, împiedicând scurgerea, pierderea pranei, a chi-ului, ceea ce duce la stimularea energiei în Chakra Muladhara.

2.Jalandhara Bandha – Sigilează partea de sus a tubului central.

3.Udhiyanna Bandha – crește presiunea pranică, stimulând Chakra Manipura, a plexului solar, umplând tubul deja închis.

Aceste sigilii stimulează chi-ul și ne ajută să devenim conștienți - *să percepem*, energia chi (prana).

Relaxarea celor trei grupe musculare duce la eliberarea și „împrăștierea" energiei în tot corpul care se va tonifia, va deveni mai puternic, înlăturând și efecte fizice, psihice dureroase.

Nodurile psihice-Granthi-uri, pot fi desfăcute, eliberate; bandha aduc și beneficii mai subtile, sesizabile odată cu o practică constantă. Nodurile psihice sunt blocaje în conștiința de sine a omului, pe diferite nivele, acumulate de-a lungul vieții personale sau de neam. În ele se acumulează tensiuni, griji, conflicte nerezolvate, nemulțumiri etc. Eliberarea lor duce la curățarea de aceste energii, la transmutarea lor; fiind alcătuite tot din energiile noastre, avem șansa de a le recupera și a le folosi în alte scopuri. Este partea cea mai puternică a contracțiilor, pentru că totul trebuie bine stăpânit, altfel viața noastră pare un haos, până când ele vor fi transformate.

Golirea de vechile energii este necesară. Poate dura mai mult, sau mai puțin timp, depinzând de cât ne antrenăm, conștientizând. De asta, aparent ușoară, această tehnică a contracțiilor, era predată după ce elevul dădea dovadă de conștiinciozitate și fermitate. Pentru că doar el însuși își poate schimba deprinderile! La nivel fizic, mental, psihic și spiritual.

Sigur că se poate lucra cu contracțiile și numai la nivel fizic dacă ai probleme, sau pentru a atenua o emoție. Așa cum este recomandat *căscatul*, care este reacția și împotriva temutului deochi. Doar atât și tot este de un real folos.

Jalandhara Bandha Contracția gâtului se face în două modalități:

1. spatele drept, întinde gâtul cu bărbia ușor trasă în jos, trăgând coloana vertebrală în sus, implicit sternul, ca și cum cineva te-ar ridica de un fir de păr din creștetul capului. Stimulează creierul, având efect asupra glandei pineale. Limba se pune în cerul gurii.

2. Aceeași poziție, dar cu flexarea bărbiei înspre piept cât mai mult. Acționează asupra tiroidei, paratiroidei și timusului.

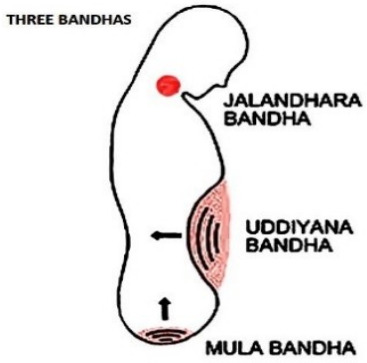
Această contracție reglementează și bătăile inimii, respirația, tensiunea (presează sinusurile carotidei ceea ce ajută la scăderea tensiunii arteriale).

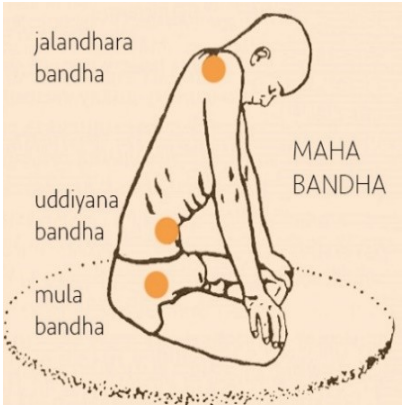
Reducerea *tonului simpatic*, prin această contracție, duce la o senzație, o stare de bine, de relaxare, oricând avem nevoie.

Uddiyanna Bandha: contracția abdominală.

Comprimă organele digestive, glandele, rinichii și plexul solar. Când acest creier abdominal (enteric) este comprimat, în întregul abdomen și piept este generat un flux energetic care dă o senzație de bunăstare. De asta **căscatul** este considerat *o tehnică*, chiar și de neurologi (cartea pe care o recomand mereu: *Cum ne schimbă Dumnezeu creierul*, scrisă de doi neurologi (evident) Andrew Newberg- Mark Robert Waldman).

Uddiyanna tonifică Sistemul Nervos Simpatic, (*parte din sistemul nervos vegetativ. El este responsabil de așa numita reacție fight or flight adică reacția de fugă sau luptă în cazul unui pericol)*, determinându-l să fie sub controlul nostru. Pentru a evita sau a ne reveni mai repede din situații neplăcute, a înlătura stresul, angoasele, sau chiar cu acțiune asupra bolilor psihosomatice (recomand din nou cartea). De asemenea este influențată, prin această bandha, buna funcționare a *pancreasului*. Așadar, măcar învățați să căscați!!!





Mula Bandha

Realizarea ei perfectă duce la o realiniere spontană a celor trei corpuri: fizic, vital, mental.

Contracția fizică a perineului are efectele fizice:

-menține echilibrul hormonal

-reglează nervii din zona pelviană inferioară, reglând astfel toate organele interne.

-impiedică pierderea energiei prin orificiile uretral/vaginal și anal.

-are efecte benefice în cazurile de vaginită, cistită, incontinenţă urinară, constipaţie, sterilitate, frigiditate (dificultăţi în atingerea orgasmului)

- efecte în plan psihic: încredere în sine, relaxare mentală. Este practicată ca ajutor în tratarea unor fobii, nevroze, isterii, diverse manii

Mula Bandha se face contractând **doar** *corpul perineal.* La bărbat, călcâiul este plasat sub perineu, în spatele scrotului și în fața anusului. La femei, călcâiul este presat pe exteriorul vaginului.

Contracția mușchilor anali (*Ashwini Mudra*) va determina la început și contracția perineului, în mod involuntar.

Mușchii perineului sunt formați din două grupe:

-cei din regiunea anală- capătul tractului gastrointestinal

-cei din regiunea uro-genitală-organele urinare și sexuale.

Mușchii pelvieni sunt necesari în activitățile autonome conștiente și inconștiente. Prin practicarea consecventă se poate obține un control complet asupra proceselor de urinare și defecare și a procesului sexual.
La femei afectarea perineului poate cauza alunecarea uterului, ovarelor sau a rectului, de la locul lor.

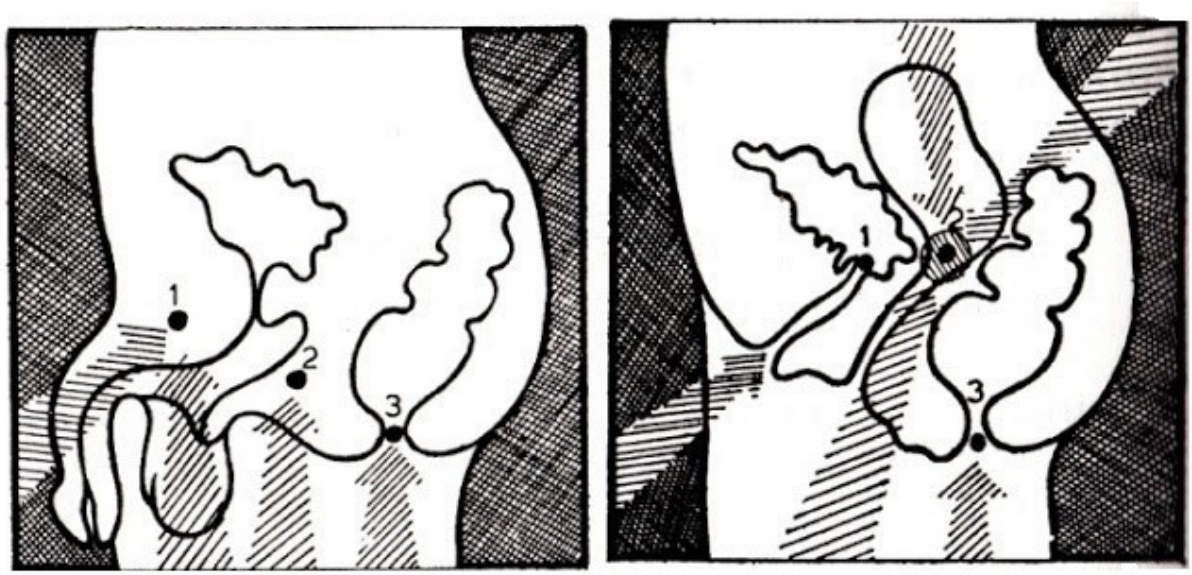
Zona planșeului pelvian, atât de mică, comparativ cu alte zone, are o importanță atât de mare!

Perineul şi **corpul perineal** sau tendonul principal al perineului- sunt două părţi distincte.

<u>Corpul</u> perineal este un mic *nod fibromuscular* de 2,5-3,8 cm, aflat în faţa anusului şi cu 5 cm în interiorul corpului. Aici sunt strâns legaţi muşchii pelvieni şi fibre musculare din rect, ca într-un aşa-zis nod.
La bărbaţi, corpul perineal este punctul de plecare pentru centrul de forţă subtilă Muladhara.

La femei acest centru este **cervixul.**

De reținut: centrul Muladhara este situat diferit la bărbat față de cel al femeii.



1. Vajroli/ sahajoli **2. Mula bandha** **3. Ashwini mudra**

Sunt trei contracții distincte care pot determina activarea conștientă a acestei zone, având implicații asupra tuturor corpurilor noastre și pe care le vom practica fiind în poziția corporală a runei personale:

-**Ashwini Mudra_** aria anală, dar și mușchii *sphinter ani externus* și *levator ani*, este contractată

-In **Vajroli Mudra**, mușchii urogenitali (transversis perinei superficialis, ischiocavernosus etc.), sfincterul uretrei, și clitorisul, mușchii vaginului inferior și uretra sunt contractați.

-**Mula Bandha** – aria dintre anus și scrot/cervix, (prin corpul perineal și cervix) sunt contractate.

Embriologic, penisul și vaginul sunt formate din aceeași structură embrionară care se diferențiază după primele șase săptămâni de viață, când începe activitatea hormonală, structura genitală de bază se formează, determinând sexul copilului.

*În practica posturilor **Runelor** este necesar să cunoaștem aceste zone, să le activăm, să le înțelegem, să le coordonăm. **Runele** transmit un impuls energetic mare, de asta consider necesare aceste lămuriri. Trebuie să recunoaștem că suntem conduși de cei doi poli ai corpului – cum vor ei! Adică de creier, care înregistrează tipare și ne va determina modul de viață și de organele din polul opus care ne determină reacții, cel puțin emoționale. Polul sudic are multiple modalități de a manipula și influența în mod direct creierul și funcțiile sale neurologice, reușind să schimbe și structura chimică a corpului.*

Mula Bandha ne influențează direct comportamentul, personalitatea, și starea mentală (după măcar o săptămână de practică, veți descoperi singuri cât adevăr cuprinde această cunoaștere), prin exercitarea unui efect pozitiv, de coordonare a creierului și corpului. Ea ne ajută la integrarea corectă a funcțiilor neurologice și endocrinologice în buna stare a corpului, prin manipularea energiilor. Baza este învățarea acestor contracții! Explicații sunt enorm de multe, însă nu ele vă vor da dimensiunea reală, importanța vitală, pentru fiecare în parte.

De exemplu: sistemul nervos este coordonat cu sistemul endocrin prin intermediul sistemului limbic. Hipotalamusul guvernează componentele autonome ale sistemului nervos și glandelor endocrine. **Intenția** de a practica contracțiile va determina un stimul în cortexul cerebral. Atunci este transmis mesajul de a controla perineul, prin nervii sacrali: al doilea, al treilea și al patrulea, prin măduva spinării. Primind stimulul nervos, nervii sacrali contractă perineul. Efectele asupra sistemului nervos autonom apar și ființa devine calmă. De ce este așa?! Pentru că fibrele parasimpatice, de relaxare, *ies <u>doar</u> din regiunea gâtului și din cea sacrală a măduvei spinării.*

Odată cu stimularea **nervilor sacrali,** nu numai perineul este contractat, dar și sistemul nervos parasimpatic îl domină pe cel simpatic. Reactia de fugă sau luptă în cazul unui pericol, sau răspunsul simpato-adrenal. Sistemul nervos simpatic acționează autonom, fară control conștient, și pregătește corpul pentru acțiune în situații periculoase. Rezultă un sentiment de liniște, relaxare în corp și minte; întreg mediul intern este modificat, presiunea sângelui scade, respirația se normalizează etc…

Aceste senzații, generate de practica Mula Bandha, sunt transmise înapoi la creier (prin intermediul sistemului periferic), și sunt analizate de structurile cortexului cerebral, apoi avem acea senzație deplină de liniște, calm, chiar fericire interioară. Totul se petrece atât de repede, încât noi nu putem conștientiza acest schimb de mesaje, dar sigur ne vom bucura de rezultate.

Ajungând să controlăm activitățile fizice din această zonă, putem controla și ariile energiilor subtile. Așa putem opri dizarmoniile fizice, emoționale, psihice înainte ca ele să se manifeste.

<u>Creierul va crea legături clare, ordonate de noi</u>. Nervul care alimentează perineul este *nervul pudendal (sau nervul rușinos, care provoacă dureri atroce când e lezat)*. El își derivă fibrele din trei nervi sacrali (al 2-3-4 lea). *Nervul pudendal* își are originea în plexul sacral (în partea de jos a spatelui). El trimite ramificații la vagin, clitoris, penis, scrot, rect, anus și la mușchii perineali. Are funcții motorii și senzoriale.

Consider că e nevoie de a ști (a avea idee, măcar) aceste informații pentru a ne stabiliza Intenția, să nu ni se mai pară a fi ceva „paranormal”, de care doar câțiva aleși pot avea parte. Și ne ajută să nu subestimăm, considerând simplist, orice am practica.

Interacțiunea nervilor din perineu cu creierul și cu întreg corpul este destul de sofisticată, mult peste puterile noastre de analiză științifică, deocamdată, mai ales a confirmărilor manifestărilor subtile.

Daunele aduse nervilor, măduvei spinării sau creierului pot fi remediate. Dar necesită asistență din partea unui expert și, cel mai important, **voința** de a practica a celui suferind. Așa cum apelăm la medicație, ceaiuri, efortul în această practică ne aparține.

Corpul *perineal este vestigiul unei glande atrofiate treptat, în decursul evoluției. Se pare că omenirea s-a bazat mai mult pe a doua glandă, cea sexuală.*

Prin practica *Mula Bandha*, re-activăm această glandă care va avea efect asupra creierului (care a coordonat procesele din zonă, devenite inconștiente și involuntare, ca micțiunea, defecarea), și a complexului pituitar, pineal, hipotalamic. Contracțiile vor stimula și gonadele ambelor sexe, fiind în legătură directă și cu acest sistem, prin stimularea Muladharei și a Swadhisthanei.

Treptat, învățăm să activăm, să stimulăm energia acestei glande, devenind tot mai conștienți de ea cu cât ea se activează. Deci: sens dublu!

Energia activată de această glandă, dacă e descrisă, poate părea ceva de domeniul legendelor, poveștilor. Este un drum lung până la a le avea ca manifestare, care depinde doar de practică constantă, oriunde, oricând. În Textele antice este scris că toate cele 72000 de nadisuri sunt născute din Kanda (aflată în corpul vital), sunt localizate în Chakra Muladhara. Kanda are formă de ou, este considerată sediul vieții, fiind în relație cu cu nervii cauda equine (coadă de cal), ai corpului fizic. Superbă metaforă prin care ni s-au transmis atâtea! Datele științifice actuale pot fi o cheie de a înțelege textele antice mult mai repede, pentru a fi determinați în a practica!

Se știe că avem zone în creier care par a fi amorțite. Această practică le activează, creând noi tipare, hărți, care le pot înlătura treptat pe celelalte, ducând la stimularea mult mai mare a energiei. Având un efect calmant asupra respirației, asupra bătăilor inimii, trebuie să știm că respirația poate deveni atât de subtilă, încât avem senzația că nu mai respirăm. Asta ca o atenționare, binevenită!

Mula Bandha are o eficiență, confirmată, în tratarea problemelor sexuale și ale afecțiunilor psihice legate de ele. Impotența, frigiditatea, frica de exprimare sexuală etc. Ajută la naștere și la revenirea musculaturii mult mai repede. Ajută la tratarea prolapsului uterin, a leucoreei și a incontinenței urinare și a problemelor cauzate de menopauză.

La bărbați, ameliorează spermatoreea, ajută la prevenirea herniei inghinale, la controlul producției de testosteron, la formarea spermei.

Prin practica Mula Bandha, cele șaisprezece porți vitale (din care opt sunt mortale), sunt închise, nelăsând energia să fie disipată: degetele mari, gleznele, genunchii, coapsa, prepuțul, organele de reproducere, buricul, inima, gâtul, beregata, cerul gurii, nasul, mijlocul sprâncenelor, fruntea, tâmplele și creștetul capului. Când acestea sunt „închise", Meditația are loc spontan, aducând cu ea reale beneficii, eliberându-ne de atașamente.

O arie atât de mică are influențe copleșitoare asupra întregului organism. Efectele tehnicii sunt mai puternice decât contracția tuturor mușchilor din corp, la un loc. Ca și în zilele noastre, este un secret păzit cu sfințenie. Pentru că poate fi tratat superficial, pentru a nu ajunge la prea mulți care și-ar regăsi starea de bine, pentru că duce la deschiderea ființei umane spre o percepție corectă a realității consensuale de acum și, eventual, la schimbarea ei conștientă.

Efectele fizice a celor trei Bandha, care, ulterior, împreună cu tehnicile de respirație (pranayama) ce se învață cu o persoană autorizată (nu vă gândiți să aibă neapărat la o diplomă), aduc beneficii și mai importante *vieții* (nu numai corpului fizic):

-armonizează funcționarea eficientă a sistemului endocrin: *Jalandhara* influențează direct glanda pineală, tiroida, paratiroida și timusul; *Uddiyanna* influențează direct pancreasul și diafragma iar *Mula Bandha* influențează gonadele și corpul perineal/ cervixul.

-Uddiyanna și Mula Bandha duc la stabilizarea perioadelor menstruale.

-Duc la scăderea tensiunii arteriale, a pulsului, scad ritmul respirator, inducând calm și relaxare

-Stimulează producerea de unde Alpha în creier, care duce la o profundă relaxare prin încetinirea activității din creier, implicit din corp

-Tonifică și reglementează activitatea din abdomen, revitalizând-o

- activitatea sistemului uro-genital este îmbunătățită, având efect asupra afecțiunilor prostatei, a infecției și incontinenței urinare.

- revitalizarea coloanei vertebrale, prin corectarea poziției ei.

Vă rog să țineți cont că vorbim de efectele pe care medicina tradițională orientală le observă, analizează de mii de ani, și care nu vin în contradicție cu cele care au început să fie (măcar) observate și de medicina occidentală. Primii fiind neurologii, deoarece totul apare înregistrat în creier.

Efectele energetice a celor trei Bandha:

În tradiția orientală fiecare contracție este asociată cu stimularea unei ținte specifice care are legătură cu plexurile (vegetative și nervoase) și anumiți nervi din coloana vertebrală, dar și cu centrii energetici, chakrele. Fiecare glandă endocrină de la nivel fizic are o chakră la nivel energetic.

Cele mai cunoscute sunt (orientativ):

Plexul sacral-**Muladhara,**

Plexul hipogastric -**Swadhisthana**

Plexul solar-**Manipura**

Plexul cardiac- **Anahata**

Plexul laringial- **Vishuda,**

Plexul pineal-**Ajna**

Plexul coronarian- **Sahasrara**

Aceste localizări fizice și spirituale sunt legate neurologic cu perechea lor din coloana vertebrală și din creier, în ultimă instanță cu psihicul. Contracțiile fizice pot activa facultățile latente din creier dar și ale minții, ducând la realizarea unor potențiale pe care doar le bănuim. Așa cum se tot descoperă, creierul nostru este mult mai fascinant decât se credea.

Nu cred că ar fi fost ținute atât de secrete aceste contracții, care pot părea unora banale, dacă importanța lor nu ar fi fost cunoscută de inițiați, maeștrii antici. Doar *practica* vă va convinge.

Realizarea împreună a celor trei Bandha, se numește Mahabandha. Chi-ul este compresat în canalul central, canal subtil energetic. Aceste „sigilii" împiedică mișcarea chi-ului în sus și jos, mișcare determinată de stările noastre, stimulând energia și având-o sub control.

Eliberarea contracțiilor *împrăștie chi*-ul în tot corpul care se revitalizează prin întreruperea legăturilor care ne consuma energia, producând sublimarea lor, ducând la relaxarea, tonifierea, întărirea corpului fizic și energetic.
Practica spirituală depinde de realitatea fizică, implicit de corpul fizic care trece prin transformări. Pot apărea diverse obstacole care *sigur* pun la încercare determinarea noastră de a afla mai multe despre noi, despre lume. Nu încap două săbii în aceeași teacă. E nevoie de dedicație constantă, pentru că obstacolele vor apăre mereu, punându-ne la încercare.

Începutul sec.21 continuă să dezvolte ceea ce a început nu demult timp, acum 50-60 ani, într-un ritm alert. Ni se dau uneltele necesare pentru a avea stabilitate și a evolua. Depinde de fiecare!

Rune Armanen *a adoptat pozițiile corpului și a degetelor,* ***descrise de însăși forma Runei****.*

Fiecare postură statică este realizată având o concentrare specifică dată de suflul **Runei** și de cântecul ei. Este mai mult decât o simplă postură fizică, este o modalitate de acțiune psihosomatică asupra corpurilor care ne alcătuiesc. Se crează o corespondență între poziția corpului și energia cu care intrăm direct în rezonanță, deoarece o și numim, acţionând asupra traseelor energetice care străbat aura, asupra sistemului nervos şi a glandelor endocrine, asupra musculaturii şi diferitelor organe interne. Posturile **Runelor**, fie ale corpului sau ale mâinii-degetelor, au o gamă extrem de variată de efecte a căror beneficitate o descoperim cu cât practicăm. Posturile nu sunt banale exerciții fizice.

Fiecare **Rună** are prin posturile practicate, *efecte țintă la nivel corporal şi psiho-mental de care vom beneficia în timp, practicând, aplicând cele două tipuri de exersări pe care le aveți explicate la finalul cărții.*

Runele - codul omenirii

Runele au fost întâiul cod al omenirii și sunt limbajul viitorului. Fiecare neam le-a păstrat transmițându-le sub diferite forme: hieratice sau demotice. Ideogramele au fost prima reprezentare grafică (vezi Virgil Vasilescu: Semiotica). Scrierea cuneiformă, hieroglifele, scrierea minoică (Cipru), scrierea meroitică (Sudan), Runele scandinave, irlandeze, germanice….

Semne care au codificat grafic informații atât de vaste încât utilizarea lor de către inițiați părea Magie. Un semn poate fi redat prin cuvânt scris (simbol), prin gest (corp sau mână), prin sunet (suflul și stanza Runei).

Au influențat destinele țărilor, a conducătorilor, au protejat comunități sau persoane. Așa s-au născut ritualurile care par a inventa lumi noi. Sunt doar alte frecvențe ale energiilor umane care ne fascinează, devenind din ce în ce mai conștienți de ele, pe care le dorim.

Să ai un Simbol și să știi că te reprezintă, că ești TU! O carte din care *citești* zilnic, și tot mai descoperi, afli, ceva este atât de minunat, de misterios, de profund! Sunt multe informații apărute în ultimii zeci de ani. Sunt șase sisteme runice din care fiecare va alege în funcție de rezonanța interioară.

Există o deosebire: practica masculină și cea feminină a Runelor!

Pentru BĂRBAT important este A FACE, pentru FEMEIE important este A FI! Informațiile sunt de ajutor, necesare și unora și altora. Practica însă vine cu deosebiri de înțelegere, de acceptare, de structurare și manifestare în aplicarea Runelor. Explozia de informație a determinat femeia să abordeze partea teoretică, informațională dar fără prea multă practică.

Am început prin învățarea și repetarea constantă a **Runei Personale**. Stanza Runei, postura corpului, a mâinii. Unde de energie care au început să creeze o Cale, o legătură spre informațiile aflate în memoria umanității. Știu că ele au legătură și cu memoria cosmică. Deocamdată aventura este atât de fascinată aici, pe Planetă, încât e cazul să fie bine, clar, învățată. Ne dorim o viață minunată aici, nu pe Orion sau Sirius.

Fiecare avem un grad inițial de a suporta energiile înalte, care ne pot duce treptat mai departe pe drumul cunoașterii sau, ne oprim să mai căpătăm putere. Ritmul este personal.

Bărbații au căutat funcționalitatea Runei, aplicarea ei pentru scopuri pragmatice. Și mentalul feminin s-a pliat pe asemenea „scop” deoarece informațiile apărute sunt dedicate, marea majoritate, bărbaților, scrise de ei, explicate de ei.

Femeia este ea însăși Energia Runei. E necesar să învețe asta. Orice va face, după ce va începe să descopere (treptat) energiile interioare, le va descătușa și manifesta. Bărbatul *va face* Runa pentru a o activa. Femeia *va fi* Runa. Fiecare va acumula informațiile de bază despre Runa Personală! Să știe, să înțeleagă cine este, ce Putere are și manifestă. Să își asume responsabilitatea. Mii, sute de mii, de persoane au aceeași Rună, dar fiecare o va manifesta ca EL_EA personal.

Runa Personală determină o claritate a ființei, aduce o gândire centrată obiectiv. Toate tipurile de cunoaștere duc spre Ființa noastră interioară. Avem de unde alege ce Cale ne este benefică, necesară la un moment dat! Ca OAMENI suntem perfecți, ca PERSOANE avem de învățat!

Iubire în tot ceea ce faceți!

ReiKi- Radiestezie- Radionică- Rune: cei patru **R** care mi-au transformat viața!

Mikao Usui, Guido von List și Giuseppe Calligaris! Inceputurile sec. XX.

Despre **ReiKi** au auzit foarte mulți. **Runele** încep acum să fie cunoscute, mai ales ca act de divinație, care este doar un aspect al înțelepciunii pe care ele o cuprind.

Sunt mai multe școli, sisteme de **ReiKi**, la fel sunt multe sisteme de **Rune**.

Ce legătură are neurologul italian Prof. Dr. med. Giuseppe Calligaris, cu **ReiKi**, cu **Runele**?! Simplu: **palmele**; mai exact: **degetele.**

Din punct de vedere *științific,* sec. XX a fost unul profund *spiritual*, oricât ar părea de ciudată această afirmație! Marile invenții tehnice ne-au schimbat complet viața, au venit cu o „plăcere” a materialității lumii. Zona spirituală a cuprins masele, un aspect extrem de important care a asigurat începutul unui *echilibru sufletesc* în omenire.

Cunoașterea orientală a devenit obiect de studiu științific. La nivel de certe competențe, cele mai multe rămase ascunse *ochilor lumii.*

Iar acești *ochi* au fost deschișI, treptat, de curente, sisteme spirituale care au devenit accesibile tuturor datorită posibilităților date de descoperiri științifice: telefon, internet.

La începutul sec. XX, **Maestrul Mikao Usui**, în Japonia, a pus bazele sistemului **ReiKi**.

Tot atunci **Guido von List**, în Europa punea bazele sistemului **Rune Armanen.**

Profesorul doctor neurolog, Giuseppe Calligaris, în Italia, descoperea **Harta liniilor, punctelor de pe piele** *care făceau legătura între corp, minte și spirit dar și cu întreg Universul văzut și nevăzut.* 20 de cărți publicate care au fost „culese" din Italia la terminarea războiului de agenții secrete americane și ruse. E fascinantă istoria omenirii!

Acum „apar" din America și Rusia ca și sisteme de vindecare: terapii polarizate, terapii care lucrează cu liniile axiatonale, cu linii și puncte numai în zona capului etc. nu voi da denumirea acestora. Fapt este că secolul XXI a adus ce părea pierdut și folosit numai de un grup restrâns.

La nivelul omenirii s-a „întâmplat" ceva: din Orient au venit **ReiKi**, **Qigong**, **Yoga,**

Acupunctura și multe altele mai simple sau mai complexe, învățându-ne toate despre corpuri energetice, meridiane, chakre, despre **ki**. Știința sec.XXI a adus mari beneficii înțelegerii practicilor energetice venite din Orient și care au fost înțelese ca practici spirituale, mai puțin fiind abordate ca practici directe, fizice.

***

Poate vă așteptați să citiți numai și numai depre **Rune**. Eu vă asigur că tocmai citiți despre puterea pe care o declanșați când lucrați cu **Runele** prin postura corpului, a degetelor, murmurarea stanzelor și suflul **Runei**.

Nu e ca atunci când vă luați permis de conducere și gata, porniți oriunde vreți. Mașinăria mașinii cedează, iar dacă nu știi cum funcționează, ai rămas în drum. Un pic de ploaie nu ar strica atunci pentru a deveni mai precauți și a învăța minimul de detalii despre cum funcționează mașina.

Runa *acționează prin noi.* Și bine este să cunoaștem uluitorul *mecanism* al corpului fizic care a funcționat până acum fără să știm prea multe, *setările* care l-au determinat să funcționeze până la un moment dat când apare necesitatea unei intervenții din partea noastră. **Runele** oferă fiecăruia metode practice, de putere personală asupra ființei, care este cea mai extraordinară formă prin Universul se manifestă.

Mâna! Ce mister uman! Folosirea mâinilor, a degetelor care formează Simbolul specific fiecărei **Rune**, m-a fascinat . Și a *apărut* învățătura lui *Giuseppe Calligaris*.

Pielea umană este o hartă pe care se găsesc sute de milioane de puncte, unite prin linii, pătrate, triunghiuri, cercuri, romburi etc.

Deosebirile esențiale între învățăturile orientale care se axează pe *meridianele energetice interioare* ale corpului, și cunoașterea lăsată de Calligaris sunt în principal:

- liniile axiale longitudinale-transversale-oblice, punctele, plăcile având diferite forme geometrice, sunt **pe suprafața pielii** noastre.

-**prima falangă** a degetelor este cea mai mica hologramă a întregului corp și univers. După bulversarea de început (citiți scrierile, uitați-vă pe desenele lui Calligaris și vă veți convinge singuri de complexitatea cunoașterii pe care a lăsat-o), am ales să mă „limitez" la degete deoarece fiecare **Rună** are un simbol care este redat folosind degetele.

Descoperirile lui Calligaris

*Calligaris vorbește în cărțile sale de o **inteligență superioară**, care curge prin tot ceea ce este iar echo –ul ei este redat prin liniile și plăcile de pe piele. **Inteligența superioară** se reflectă în **subconștientul individual**.*

"Universul este plin de *vibrații*", a explicat Calligaris. "Punctele pe care le-am găsit pe pielea umană reflectă aceste *vibrații*, astfel încât se poate spune că cosmosul este descoperit în corpul uman".

Întotdeauna „zona liniilor" (a benzii) este formată din 9 linii care alcătuiesc un pătrat: Pătratul „fundamental" cum l-a numit Calligaris. *Liniile, Plăcile trebuie înțelese ca o "fereastră" care conectează ființa umană cu universul și prin care curg radiațiile cosmice - de la exterior la interior și de la interior la exterior.Universul este un organism VIU prin care curg diverse vibrații, dintre care unele sunt deja familiar* (de exemplu undele electromagnetice). Calligaris credea că liniile și punctele de pe suprafața corpului uman reflectă toate aceste vibrații, care ar putea fi folosite pentru a susține că întregul Univers este oglindit în corpul uman.

Suprafața pielii, în toată extinderea sa, reprezintă o oglindă magică pe care se reflectă tot ceea ce există în Cosmos, în înțelesul, în sensul cel mai larg, care include nu numai Pământul și

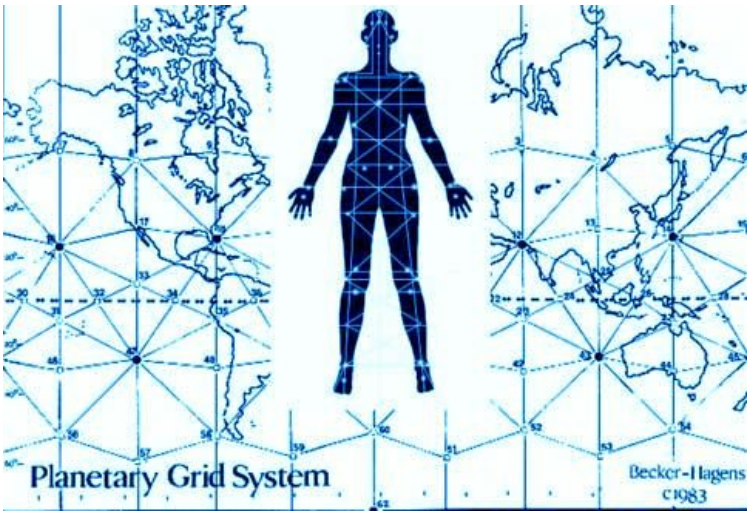
stelele care se învârt în jurul Soarelui, dar și nenumăratele lumi stelare care gravitează în jurul a milioane de alți sori- ***Universul reprezentat pe corpul omului- Calligaris***

Întregul Univers este proiectat și redat pe suprafața cutanată a corpului uman, și este în latență în planul cerebral al inconștientului. Găsim pe piele proiecțiile corpului cu organele sale, ale sufletului cu percepțiile și sentimentele sale. Sufletul, ca o scânteie a spiritului care pătrunde totul, este interconectat cu întreaga Creație care se reflectă pe piele.

Pentru plăcile care trebuie folosite des si repede, **Calligaris** recomandă să se **tatueze poziția exactă**. El subliniază în mod expres: ***localizarea tuturor plăcilor individuale ale pielii este fermă și neschimbată.*** Sună interesant, nu?! E o modă acum, la care trebuie să fim extrem de precauți. Ceea ce ne implementăm pe piele, e pentru totdeauna, fie că e un tatuaj temporar (informația rămâne mult timp în câmpul corpului vital). El va duce la activări în lanț, uneori de nedorit, pe care le vom suporta cu greu. La fel și purtarea unui simbol, atârnat la gât sau desenat pe un inel. Runa personală va fi întotdeauna cea mai eficientă. Sau alt simbol ale cărui „coordonate" energetice le cunoaștem foarte bine.

Fiecare linie, punct, placă are o relație fixă cu un anumit punct din creier, precum și cu un anumit organ intern al corpului. *Stimulând în mod corespunzător segmentele viscerale sau cerebrale*, ar putea apărea aceleași fenomene asemănătoare celor declanșate de încărcarea liniilor, a plăcilor.

Grila pe corp pe care a găsit-o Calligaris corespunde gradului de longitudine sau latitudine al pământului. (Cred că **Liniile Ley** care au început să fie studiate științific.*)



Situate pe această rețea sunt zonele circulare sensibile, cum ar fi plăcile (asemeni piramidelor, templelor, catedralelor); zone cu o rază de câțiva milimetri, precum și alte forme geometrice care

stimulează alte abilități cognitive, de vindecare, *de cunoaștere a întregului Univers*. Pare mult?! Este atât de uluitor ceea ce a descoperit Calligaris, încât mai bine, alegem CE vrem să cunoaștem și în funcție de asta să ne apucăm de studiu.

Dr. Calligaris a constatat *că o imagine mentală, forma de gândire însăși, va stimula corpul.* Acest lucru duce la ideea de bază a tezei sale de doctorat, **Gândurile ne vindecă**. *Există un efect mental-dermic care se înregistrează fizic **pe** corp și arată radiația formelor de gândire sau a undelor gândirii*. Cercetările au arătat că gândurile pot fi privite ca obiecte cu existență fizică.

Diverse locații ale lui Calligaris sunt legate de anumite organe, iar acestea răspund și corespund emoțiilor. Deci, *gândurile pot provoca emoții și atinge organe, care la rândul lor se reflectă în punctele de pe piele.*

Calligaris a constatat că reflexul dermo-visceral-psihologic-mental este produs prin **simpla frecare** a anumitor zone ale pielii. Prin activarea unor linii specifice pe corp, Calligaris putea declanșa o anumită stare emoțională, sau anumite gânduri specifice, unei persoane.

Calligaris spune că întregul univers este reflectat pe piele. Pielea poate citi și transmite mesaje către inconștient, la corpurile subtile ale ființei umane.

PRE-destinul tău este redat de simbolul grafic format de degete. Ca să devină **destin**, e alegerea ta. Stabilizarea a ceea ce ai ca DAT și DAR, îți aparține. Asta trebuie înțeles din lucrul cu simbolurilor Runelor.

Degetele care redau forma Simbolului fiecărei Rune activează sentimentele și organele corespondente. Se ține cont și de spațiile interdigitale aferente.

Mâna este un fractal al corpului. *Primele falange ale degetelor sunt, fiecare, hologramа întregului corp.*

G. Valverde, Tavola estratta da *Anatomia del Corpo Umano*, XIV sec. (part.)

Imaginați-vă pielea umană întinsă pe o planșetă: milioane de linii, figuri geometrice pe ea, care pâlpâie în diferite culori, emițând sunete, semnale sonore. Pare a fi o imensă centrală telefonică super-digitală, sau un imens satelit. E doar pielea umană, haina noastră cea de toate zilele. Cei care lucrează la acest „proiect" cred că sunt cele mai inteligente ființe din Univers, care transpun dorința INTELIGENȚEI SUPREME, nevăzută dar vibrând în *tot* și de care *ei* sunt conștienți că le ghidează munca.

Este o imagine fascinantă pe care îmi place să o privesc gândindu-mă la toți cei care au creat întâi un atom, apoi o celulă …până au proiectat diversele forme de viață, de la firul ierbii la munți, de la celulă la animale, apoi: OMUL!

Asta „îmbrăcăm" noi când venim aici. Sigur că am parcurs etape nu tocmai ușoare ca omenire. Se pare că am greșit de câteva ori. Avem acum o șansă cei mai mulți, nu doar câțiva. Cunoașterea Orientală și cea care apare acum în Occident datorită lui Calligaris sunt ca două părți: una a interiorului, alta a exteriorului, a corpului. Interesant, nu?!

Sunt metode de activare descrise de Calligaris, sau de cei care au făcut ulterior cercetări, și le putem folosi pentru a ne echilibra corpul, sufletul și mintea.

Liniile, plăcile, vibrează ca răspuns la influența simbolurilor, planetelor, a fenomenelor, și a arhetipurilor, într- *un mod subiectiv* și pe baza numeroșilor factori interni și externi care sunt

personali. Ele se pot *schimba*, atunci când o anumită caracteristică (abilitate sau obicei învățat) *este pe deplin integrată și devine parte a noastră.* Bine de reținut asta!

Tabelul principal care trebuie învățat este cel redat în figură și rezumă raporturile generale între degete*, organe și emoții.

1- Linia laterală a fiecărui deget: **Disociere mentală** (sistem cerebro-spinal, nervi);

2. - Linia axială a policelui: **Iubire** (Intestin: duoden, cec și apendice, colon, rect …).

3. - Prima interdigitală dintre police și arătător: **Uitare** (Stomac, esofag, faringe, gura);

4. - Linia axială a indexului: **Memorie a subconștientului** (Organe sexuale și vezico-urinare);

5. - A II-a interdigitală între index și mijlociu: **Ură** (ficat, vezică biliară),

6. - Linia axială a mijlociului: **Asocieri mentale, memorie conștientă** (Rinichi, inervația vegetativă a intestinului, a aparatului gastric….).

7. - A IlI-a interdigitală între mijlociu și inelar: **Durere** (Splină);

8. - Linia axială a inelarului: **Plăcere** (Pancreas);

9. - A IV-a interdigitală între inelar și auricular (degetul mic): **Somn** (Plămâni, bronhii, trahee, laringe, fosa nazală. Sistemul respirator);

10. - Linia axială a auricularului: **Emoție** (Inimă, sistemul circulator).

* *„Lumea arhetipală, corespunde degetului mare, mai numit de chiromanți și pollex sau în franceza medievală „Poulce, fiindcă el este cel mai important și mai puternic dintre degete”.*

A doua lume este cea a minții, simbolizată de „Index, degetul demonstrativ, din cauză că el demonstrează ceva atunci când este înălțat”.

Cea de a treia lume este lumea eternă a matematicii, un spațiu măsurabil și universal atribut unui Dumnezeu văzut ca fundamentul nemăsurabil al tuturor lucrurilor măsurabile.

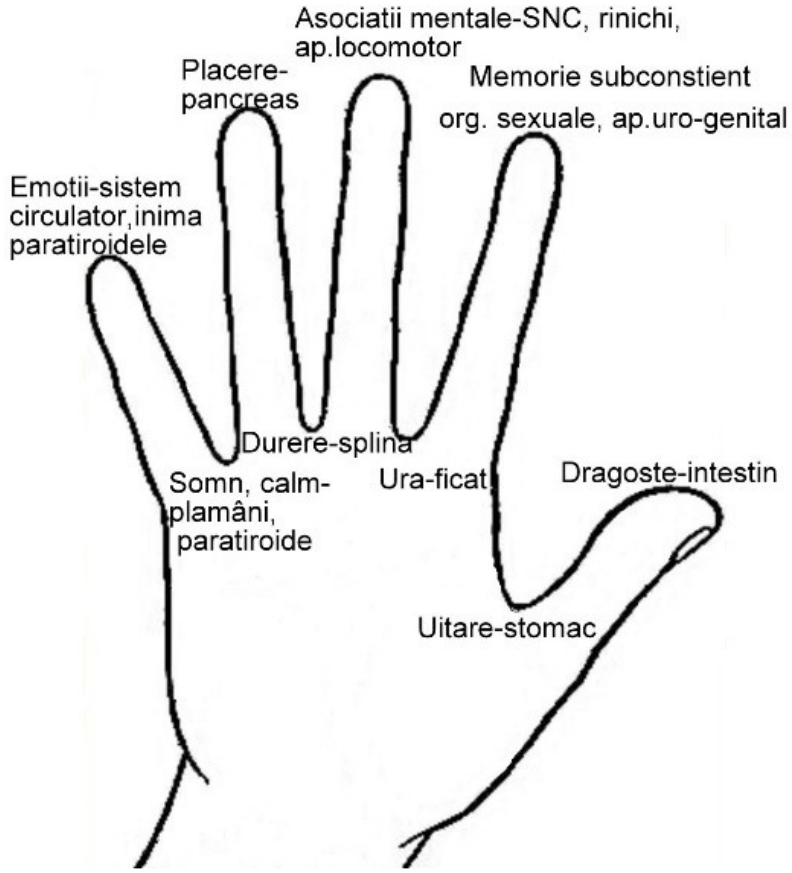
Această lume cosmică poate fi și ea simbolizată de un deget al mâinii, de cel mijlociu căci ea se află la jumătatea distanței dintre două lumi spirituale și două lumi materiale.

Dimensiunea materială, corporală a lumii, vie și animată de spiritul divin, este degetul inelar, ca unire dintre materie și spirit.

Degetul cel mai mic, pe care îl folosim, cum o spune Jean d'Idangine, doar ca „să ne curățăm urechile", adică, să ne ascuțim simțurile, este lumea materială fixată prin simțuri - Campanella, *Tratat de metafizică privată „Universalis philosophiae" (Paris, 1638)*

***

Câteva exemple pentru pozițiile degetelor care redau un simbol runic. Acum veți înțelege de ce am ales știința lui Calligaris în lucrul cu Runele. Și postura corpului este importantă - activează meridiane energetice interioare. Însă conectarea cea mai directă, oricând avem nevoie de o deslușire, de o îndrumare, de a lucra constant pentru sănătate, de a fi alături de ceilalți, o putem face poziționând degetele, activând **Runa personală.**



Runa FA.

Poziția degetelor redă forma Simbolului. Activează energiile degetelor și spațiilor interdigitale:

-policele : dragoste, intestin

-degetul inelar: pasiune, plăcere, pancreas

Spațiul interdigital I: uitare-stomac

III:Durere, splină

și IV: somn, plămâni

Policele și inelarul (dragoste și plăcere) activează aceste sentimente. Spațiul alb dintre ele comprimă starea și o stabilizează. Emoțiile, implicit organele, spațiile interdigitale care sunt opusul degetelor, sunt echilibrate.

Runa THOR:

policele: dragoste, intestin

Interdigitală I: ură, stomac

Inelar: pasiune, plăcere, pancreas

Interdigitală III: durere, splină

Interdigitală IV: somn, plămâni

Dragoste-plăcere. Ură-durere. Somn, liniște. Devin: dragoste-ură, plăcere-durere însoțite de amorțire sau ating calmul. Cei care o au ca Rună personală trebuie să învețe acceptarea dualității, a normalului acestei lumi și să aibă puterea de a fi responsabili. Activând liniile degetelor, cele interdigitale se armonizează cu ele. Asta înseamnă puterea informației: te învață ceea ce ai de făcut, îți explică. THORR va reuși întotdeauna dacă își „setează" primele impulsuri date de ură sau durere. Căderea poate fi dureroasă, o amorțire depresivă…

Runa OS- Othil :

Police: dragoste, intestin

Interdigitală I. Uitare, stomac

Index: memorie a subconștientului, organe sexuale și vezico-urinare

Atunci rostesc descântecul, se rup legăturile de la picioare, *Și cad lanțurile de la mâini.* Stanza Runei explică eliberarea din hățișurile în care tot ne-am încurcat. In memoria subconștientă este

stocat totul. Privind, primind cu dragoste trecutul nostru, care a încercat să ne atenționeze chiar și prin durere (organele vizate sunt cele sexuale și vezico-urinare), a venit momentul Înțelepciunii de a face pace cu noi. *Activăm* această vindecare prin degete. Ca și la **Runa UR**.

Sunt doar câteva exemple pentru a vă familiariza cu înțelegerea mecanismelor complexe pe care le avem la dispoziție și le declanșăm prin lucrul cu **Runa Personală**.

Când am început practica cu **Runele**, nici nu gândeam unde voi ajunge datorită lor. De la activarea palmelor la activarea *degetelor*!
Degetele care formează simbolul **Runei Personale** relevă personalitatea fiecăruia, starea fizică, emoțională, psihică. În mod unic, individual. Sigur că mii de oameni au aceeași **Rună,** dar fiecare va avea ceva personal de învățat, specific lui. Avem daruri ca telepatia, clar-vederea, pe care ni le dorim (unii) mai puternice (fiecare cu intențiile lui).
Atunci când vei cunoaște minunăția care este Omul, cum este el alcătuit, treptat și aceste puteri se vor activa. A alerga după ele nu este indicat, a te considera un „ales al sorții" dacă ai una din ele activată nu este indicat, pentru că aceste forțe trebuie alimentate încontinuu și dacă nu știi cum, ele se pierd pentru că le-ai folosit prea mult. Precum ați citit, TOTUL este inscripționat pe harta pielii. Putem avea legături cu toată Creația (sincer, îmi dă fiori această idee. Ce fac eu se răsfrânge cine știe pe unde în Universuri!-principiul mișcării aripilor fluturelui).

Deocamdată, suntem protejați și ei și noi. Puterea noastră este (încă) mică. Nu o să răsturnăm noi Carul Mare, nici pe cel Mic. Nu o să luăm Centura lui Orion ca să defilăm cu ea pe podiumurile de modă, nici Lebedele ca să le gătim pentru cină.

Informația care ajunge la nivel de mase va deveni mai puternică în mentalul colectiv VIITOR! Asta e menirea noastră acum. Așa văd eu. Lucrând fiecare câte un pic, activăm și mai mult acest potențial uman, pentru copii, pentru nepoți, pentru cei din viitor, care putem fi noi înșine. Zic că merită! Și, avem șansa de a nu ne plictisi și de a nu ne mai „ocupa", repetitiv, de vechile paradigme care sunt traumele moștenite.

Suntem uluitor de minunați! E bine să avem acest gând ca un motto. Așa vom deveni!

* Linii LEY: Termenul de **„linie energetică" (ley-lines)** a fost inventat de omul de afaceri britanic **Alfred Watkins,** în cartea sa **„*Old Straight Track*"** publicată în 1925. În 1921, în timp ce studia diverse hărți, a observat că foarte multe așezări antice și sacre pot fi plasate pe o linie

dreaptă care traversează continental, iar *punctele de referinţă* le reprezintă bisericile antice, ansamblurile megalitice, cercurile de piatră, cimitirele antice.

Watkins utilizează termenul de „linii energetice" (ley-lines), sau simplu „leys", inspirat de vechiul cuvânt saxon pentru *drum luminos.* În fapt, el este de părere că omul neolitic avea o tehnică specială pentru crearea unor căi de acces lungi şi drepte şi foloseau aceste linii ca drumuri comerciale. (N.B. *sau de iniţiere, ca să nu fim prea pragmatici*).

Băştinaşii americani din tribul „*Spiritul Liniilor*", care există în întreaga Americă, sunt convinşi că deţin secretul căilor sacre din antichitate. Modele similare se găsesc şi în Mexic, ceea ce sugerează că liniile de la Nazca pot fi variaţiuni ale aceleiaşi teme.

Oamenii de știință TAC. Nu că nu ar ști, sunt convinsă că ar avea multe de spus. Dar orice „cercetare" durează, nu?! Iar publicarea informațiilor depinde de avizul sponsorilor.

***

Armonizare Corp-Suflet-Minte

Linia longitudinală axială principală a fiecărui deget și a spațiului interdigital *va colecta* atributele celorlalte patru linii laterale aflate de o parte și de alta (4-1-4) și pot fi activate prin frecarea ușoară a *benzii* axiale, prin compresia ușoară a organului corespondent, prin stimulare termică sau electrică ș.a. Banda axială formată are o grosime de aproximativ 1 cm.

Liniile secundare transversale evocă *nuanțe*, *amintiri speciale* (de dragoste, ură, de plăcere) legate de sex, familie, natură, patrie etc.

Semnificațiile *liniilor transversale* sunt în legătură cu un sentiment generic:

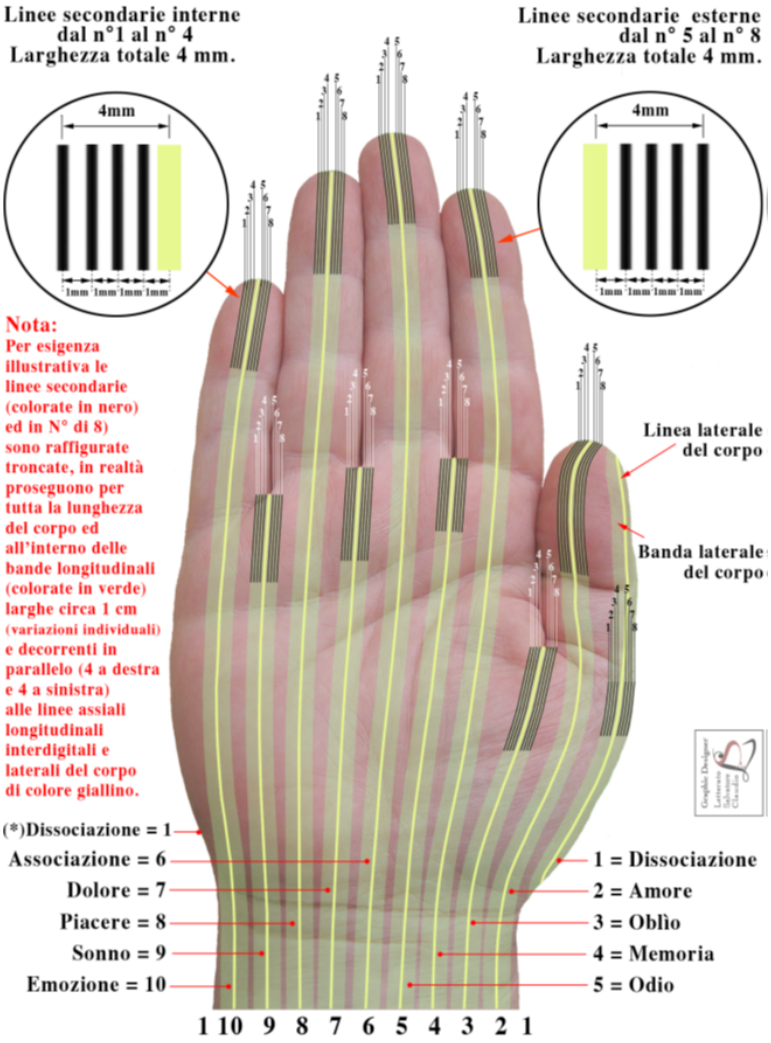

Linee secondarie interne
dal n°1 al n° 4
Larghezza totale 4 mm.
Linee secondarie esterne
dal n° 5 al n° 8
Larghezza totale 4 mm.
4mm
4mm
1mm 1mm 1mm 1mm
1mm 1mm 1mm 1mm
Nota:
Per esigenza illustrativa le linee secondarie (colorate in nero) ed in N° di 8) sono raffigurate troncate, in realtà proseguono per tutta la lunghezza del corpo ed all'interno delle bande longitudinali (colorate in verde) larghe circa 1 cm (variazioni individuali) e decorrenti in parallelo (4 a destra e 4 a sinistra) alle linee assiali longitudinali interdigitali e laterali del corpo di colore giallino.
Linea laterale del corpo
Banda laterale del corpo
(*)Dissociazione = 1
Associazione = 6
Dolore = 7
Piacere = 8
Sonno = 9
Emozione = 10
1 = Dissociazione
2 = Amore
3 = Oblìo
4 = Memoria
5 = Odio
1 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Fig. 1 - *Il sistema lineare longitudinale in una mano*

L'INDICE DEI RICORDI - Letterato Salvatore Claudio, aka Lascaux.

1 Sentimente legate de sex

2. ” de familie

3. ” patrie, națiune, grup, clan,

4. ” umanitare și religioase

5. ” de societate

6. ” de natură

7. ” de artă

8. ” de muncă

Efectul unei încărcări a liniei secundare indică sentimente și imagini (amintiri, experiențe) care se referă la emoția principală: dragostea pentru natură (axa policelui și linia secundară a 2-a). Activarea va aduce amintiri legate de locuri dragi din natură, peisaje pe care le iubim etc.

Ex. O aplicare cu unghia sau mai bine cu ceva ascuțit pe vârful indexului (amintiri stocate în subconștient) va sensibiliza capătul axialului. Apoi începem să coborâm ușor perfect vertical de-a lungul liniei axiale. Veți constata că nu e chiar atât de ușor să trasăm verticala, perfect. Vom devia linia înspre una din cele patru laterale. De o parte sau de alta. Apoi vom activa timp de 5-30 minute linia și vârful policelui sau al inelarului de la cealaltă mâini. Deoarece orice ne-am aminti să nu fie dureros *acum*, să nu ne cuprindă ura din acea amintire, sau ce am trăit noi atunci.

Corpul, inteligența lui emoțională (o știință acum) va determina acea deviere. Acolo se simte ulterior o mică adâncitură (pierdem energie pe acolo și implicit prin organul corespondent sau numai o parte a lui). Înseamnă că ne gândim mereu la pierderea cuiva, a unui obiect (obsesie față de acea pierdere) și așa ne simțim secătuiți energetic apărând o stare generală de moleșeală, disconfort.

Sau vom simți o mică protuberanță (e mai ușor de sesizat). Atunci suntem prea „încărcați” cu o amintire pe care o rumânăm. Mereu și mereu reluăm aceeași amintire: ce-ar fi fost dacă, cum ar fi fost…

Devierea s-a produs acolo unde una din liniile secundare axiale se întâlnește cu linia transversală. Amintirea, emoția, s-a înmagazinat în organ, stocată fiind și în subconștient. Amintire care ne afectează fără să fim conștienți acum. Repercusiunile apar mai târziu.

Acolo, în acel nod minuscul care pierde energie (parcă e o gaură neagră) sau e ca un munte când e prea încărcat, putem acționa prin diverse metode care sunt foarte blânde și ușoare: aplicarea unei benzi de Cu sau Ag, a unei spirale din Cu, sau cu un aparat biostimulator care a apărut acum. Acționăm asupra zonei până vom simți un echilibru sufletesc.

În cele 5-30 min. putem retrăi o amintire cu o mare acuratețe, de parcă am fi direct în acel timp. Această amintire poate apare brusc și mai târziu, atunci când suntem pentru câteva momente, liniștiți, calmi. Mi s-a întâmplat mie și a fost incredibil! Sau putem să avem vise clare, ca și cum ne-am teleporta acolo. De obicei, stimuli exteriori, neobservați, declanșează amintirile. Acum, acțiunea noastră precisă va determina această declanșare. Practic, prin combinațiile liniilor

secundare cu cele longitudinale, apar posibilități infinite, apar nuanțe în funcție de fiecare persoană care acționează conștient aceste linii.

Activând o linie axială principală de pe un deget se va activa și la cealaltă mână. Cu cât timpul este mai mare, se va simți și pe linia axială corespondentă de pe brațe, picioare, cutia toracică.

Fiecare avem pre-dispoziții personale spre anumite stări, emoții sau dureri organice. **Runa personală** ni le relevă și prin degetele pe care le folosim pentru activarea simbolului.

Există și o linie laterală care împarte corpul, brațele, fiecare deget, în două: anterior/posterior: **Disociere mentală!** Ea trebuie înțeleasă ca **proces logico-analitic**. Emoția sa este: extrovertire (la index introvertire) și are corespondență fizică SNC. Emoția dragostei, a urii-agresiunii, față de natură etc. Dacă vrem să ne disociem de asemenea manifestări aplicăm aceleași procedee ca la benzile axiale.

Policele (dragoste) și **degetul mijlociu** (asociații mentale conștiente). Atunci când le apăsăm unul pe altul și le frecăm ușor, putem câștiga un discernământ mai mare în ceea ce privește „dragostele" noastre: față de alte persoane de care inițial ne-am simțit atrași (evităm dureri sufletești viitoare), față de societate, de grup (cum ne alegem prietenii), față de religii (nu ajungem habotnici sau dependenți) etc. Fiecare, în funcție de necesitățile personale, va activa varianta necesară. Dați-i voie corpului (memoriei lui stocată în subconștient) să se activeze și atunci, să vedeți ce INTUIȚII minunate aveți, de vă mirați singuri de voi.

Aveți un sentiment de „nemulțumire" față de cineva (este interfața de la ură care e adânc înmagazinată), este activă interdigitala 2. Se poate să fie și probleme (deja) cu ficatul.

Să spunem că percepeți un asemenea sentiment la cineva. Lucrați direct pe voi, cu voi. Nu vă războiți cu persoana, nu-i xeroxați verbal tot ce citirăți prin cărți și reviste. Masați ușor *zona interdigitală 2* apoi *policele sau inelarul* **și** *degetul mijlociu*. Nici nu veți prelua din senzațiile persoanei dar și ea se va simți mult mai bine.

Învățăm propria responsabilitate față de noi, dacă tot suntem pe aici și dacă vrem să trăim frumos și în armonie. Nu ne împiedică nimeni decât doar vechile deprinderi cu care suntem atât de obișnuiți încât *credem că suntem noi înșine așa.*

Apăsați ușor vârfurile degetelor pe care le folosiți pentru a forma simbolul **Runei Personale**. Sau chiar pernuța primei falange, *pe suprafețe care au diferite texturi*. Fiți atenți la senzațiile corpului, mai ales ale organului corespondent fiecărui deget. Făceți-vă din asta o obișnuință.

Invățați stanza **Runei personale** și murmurați-o încetișor sau în gând de câteva ori, să nu-i agresăm pe cei din jur cu exercițiile și exersările noastre spirituale. Se poate câteva ore să simțim (rar) un disconfort chiar fizic. *Activăm vindecarea!*

Observați-vă singuri reacțiile de răspuns ale corpului. Nu există rețete, nu există bine sau eronat. Fiecare sunteți unic și veți face ceea ce vă este necesar. Hipersensibilitatea vă va da cea mai corectă îndrumare, numai să lucrați un pic.

Întâi cu degetele de la mâna stângă, apoi pentru vindecare cu dreapta. Încercați și invers. Nimic nu e bătut în cuie. Avem necesitățile personale care sunt relevate atunci când ne întrebăm și apoi experimentăm fiind atenți la răspunsul propriu (poate intra în remisie o dizarmonie mai veche, se pot întâmpla multe doar lucrând cu voi înșivă și fiind curioși).

Nimeni nu ne va schimba așa cum o putem face singuri!

Miracolul **Runelor** care m-a dus în această zonă a cunoașterii și aplicării învățăturilor lui Calligaris este atât de simplu: o acțiune de compresie asupra unui organ va armoniza emoția aferentă și starea minții. **Corp-suflet- minte.** Sau conștientizând o emoție și lucrând pe linia axială a ei (oriunde și oricând), armonizăm concomitent și starea mentală (care sigur va urma) dar și starea corpului care nu va mai fi afectat de o durere (ultimul semnal că e ceva în neregulă). Probabil ceea ce părea (unora) complicat se dovedește a fi extrem de simplu și la îndemâna tuturor. Să nu uităm că întâi, foarte mulți, practicând diverse „arte energetice orientale” și-au activat palmele. Acum urmează cunoașterea și activarea degetelor.

Calligaris vorbește de **rezonanță** între cele trei: ***corp-suflet-minte***, între anumite gânduri, amintiri, emoţii etc. dar și de **consonanță**: atunci când lucrăm cu noi, implicit se transmit *unde* energetice de vindecare către ceilalți. **Inteligența Supremă**, cea care a coordonat acest proiect pe care noi am ajuns să îl folosim, va ști unde ajung, unde se opresc aceste *unde* plecate datorită **activării conștiente** de către noi. Și acesta este un adevăr: *undele* vindecătoare există dar trebuie activate ca ele să se manifeste în zona noastră de viețuire. Noi să le materializăm. Deocamdată …materializăm ceea ce am fost învățați.

Știința spirituală ne învață mai mult și avem uneltele prin/cu care să lucrăm. Practic!

**Splina are un rol preponderent în *sistemul de autoapărare al corpului*. Interdigitala 3: Durere, rezistență- splină, dacă apar dureri când este masată ușor, apoi se activează vârful degetului

mijlociu și apoi al policelui vom avea puterea mentală de a înțelege cu iubire durerea. Fie că e fizică, emoțională, va atrage și energie în Plexul Solar și ne vom simți mai bine.

***

Sper că măcar o secundă a apărut nedumerirea: este o cartea despre Rune?! Vă asigur că este.

Așa cum știm utilitatea unui obiect, a unei furculițe cu care nu încercăm să luăm supă din farfurie, trebuie să cunoaștem potențialul „materialului" pe care îl folosim și asupra căruia acționăm. M-am axat mai mult pe informațiile despre corp și degete. La fiecare **Rună** veți afla și despre *Suflul energetic* al lor. Nu am mai găsit detaliat aceste aspecte nicăieri, la vedere.

Corpul, degetele emit energii tot timpul. Dacă învățăm- știm care sunt aceste energii, le vom folosi corespunzător. Devenim magicieni a căror unelte sunt personale și la purtător întotdeauna. Sigur că putem influiența lumea din jur cum vrem noi! Chiar dincolo de Legile Universului. Și sigur, nu voi scrie cum. Fiecare are dreptul să decidă și asta nu e o noutate. Rezultatele acțiunilor fiecăruia ne afectează pe toți, dar și se vor întoarce la cel care le-a inițiat.

Sunt convinsă că ați reținut că tot ceea ce facem noi, mai ales voit, va crea o **consonanță** în jur.

*Cu cât puterea **Runei Personale** este mai mare, cu atât energia care va ajunge la cineva, va activa **Runa** persoanei respective. Iar energiile persoanei vor lucra ele pentru a se produce un miracol. Nu este necesar să trimitem noi „ceva special". Este un aspect mai puțin explicat. Incercați și vă veți convinge de adevăr. Dacă are cineva nevoie de ajutor, activați-vă **Runa Personală și gândiți-vă cu iubire la persoana respectivă.** Va primi ajutorul necesar, nu cel pe care l-am direcționa noi, putând să provocăm o dizarmonie. Acesta este unul din cele mai Mari secrete parcă ascuns după un văl. Atât de simplu!*

Până acum Runele atrăgeau prin puterea lor de *manifestare exterioară*: fie ca acțiune asupra altora fie asupra noastră prin atracția exercitată de simboluri purtate ca amulete, ca tatuaje, imprimate pe obiecte, îmbrăcăminte etc. Sau ca divinație. Am convingerea că veți descoperi cu bucuria sufletului ce dar miraculos sunt pentru *viața interioară de zi cu zi a fiecăruia și propria putere de vindecare.*